الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي

مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي

دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

-جامعة قالمة-

من إعداد الطالبتين:

- شناشنة سارة
- هوام وسام

تحت إشراف الأستاذة:

بوتفنوشات حميدة

السنة الجامعية 2017/2016

شكر وتقدير

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده

الحمد والشكر لله عز وجل الذي منحنا الصحة والعزيمة لانجاز هذا العمل

كما يشرفنا أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذتنا "بوتفنوشات حميدة" أستاذة التعليم العالي، على توجيهاتها المستمرة لإتمام هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذتنا المحترمين بجامعة قالمة وبالضبط في كلية سويداني بوجمعة الذين ساهموا في إضافة الكثير في رصيدنا المعرفي والعلمي.

كما لا ننسي أن نشكر الأساتذة الذين تشرفوا بقبول مناقشة هذه المذكرة.

والى كل من وقف بجانبنا وساعدنا ولو بكلمة طيبة.

بسم الله الرحمن الرحيم

ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مصادر الضغط النفسي للأستاذ الجامعي، ويدخل هذا الموضوع ضمن المواضيع التي لها علاقة بعلم النفس الاجتماعي، وتم إجراء هذه الدراسة في الشرق الجزائري وتحديدا على مستوى جامعة 08 ماي 1945 بولاية قالمة على عينة قدرها 52 أستاذا اختيرت بطريقة عشوائية طبقية، وقد حاولنا من خلال هذه الدراسة الإجابة عل التساؤلات التالية:

ما هي مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي؟

- يعاني الأستاذ الجامعي بولاية قالمة من الضغط النفسي
- تعد العلاقة مع الإدارة إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.
- تعد العلاقة مع الزملاء إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.
- تعد العوامل المادية إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

وللإجابة على تلك التساؤلات اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي والاستبيان في العلوم الاجتماعية متبعين الأساليب الإحصائية SPSSكوسيلة لجمع البيانات، وبرنامج التالية:

معامل الارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، بالإضافة إلى اختبار ($كا^2$)

وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

بالنسبة للفرضية الأولى والتي كانت كالتالي:

تعد العوامل المادية اكبر مصدر للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي فقد تحققت بنسبة كبيرة

اما بالنسبة للفرضية الثانية:

- تعد العلاقة مع الزملاء إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

فقد تحققت أيضا بنسبة اقل من الأولى، أي ان كلا المصدرين يسببان ضغطا نفسيا لدى الأستاذ الجامعي.

– بالنسبة للفرضية الثالثة:

– تعد العلاقة مع الإدارة إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

فهي لم تتحقق وبالتالي فعلاقة الأساتذة مع الإدارة لا تشكل مصدرا للضغط النفسي .

الكلمات المفتاحية:

الضغط النفسي، الأستاذ الجامعي.

قائمة المحتويات

قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
مقدمة	أ
الفصل الأول: إشكالية الدراسة ومنطقاتها	
1- إشكالية الدراسة	04
2- فرضيات الدراسة	07
3- أهداف الدراسة	07
4- أهمية الدراسة	07
5- ضبط مصطلحات الدراسة	08
6- الدراسات السابقة	10
7- تعقيب حول الدراسات السابقة	25
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
تمهيد	29
1- تطور مفهوم الضغط النفسي	31
2- ماهية الضغط النفسي	33
3- أنواع الضغط النفسي	37
4- الآثار النفسية للضغط النفسي	43
5- النظريات المفسرة للضغط النفسي	48
6- مصادر الضغط النفسي	58
7- طرق قياس الضغوط النفسية	62

8- أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	64
خلاصة الفصل	68
الفصل الثالث: الأستاذ الجامعي	
تمهيد	71
1- مدخل مفاهيمي	72
2- سمات وخصائص الأستاذ الجامعي	75
3- أهم ادوار الأستاذ الجامعي	79
4- المشرع الجزائري ومهام الأستاذ الجامعي	86
5- مهام ومسؤوليات الأستاذ الجامعي	87
6- الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي	90
خلاصة الفصل	93
الفصل الرابع: منهجية الدراسة وإجراءاتها	
تمهيد	97
1- الدراسة الاستطلاعية	98
2- المنهج المستخدم في الدراسة	99
3- مجالات الدراسة	100
4- عينة الدراسة	101
5- أدوات جمع البيانات	102
6- أساليب التحليل الكمي والكيفي لبيانات الدراسة	112
خلاصة الفصل	115

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتحليلها	
تمهيد	118
1- عرض نتائج الدراسة	119
2- عرض النتائج على ضوء فرضيات الدراسة	125
3- مناقشة نتائج الدراسة	128
4- مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة	133
5- الاستنتاج العام	135
خاتمة	136
التوصيات والاقتراحات	137
قائمة المراجع	138

قائمة الجداول

رقم الفصل	رقم الجدول	العنوان	الصفحة
04	01	جدول يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون	105
	02	جدول يوضح تعديل المحكمين للاستمارة	111
05	03	جدول يوضح نتائج المحور الأول المتمثلة في "مصدر العوامل المادية"	120
	04	جدول يوضح نتائج المحور الثاني المتمثلة في "مصدر العلاقة مع زملاء"	122
	05	جدول يوضح نتائج المحور الثالث المتمثلة في " مصدر العلاقة مع الإدارة"	124
	07	جدول يوضح نتائج اختبار(^{2}كا) للفرضية الأولى	125
	08	جدول يوضح نتائج اختبار(^{2}كا) للفرضية الثانية	126
	09	جدول يوضح نتائج اختبار(^{2}كا) للفرضية الثالثة	127

قائمة الأشكال

رقم الفصل	رقم الشكل	العنوان	الصفحة
02	01	شكل يوضح الآثار الايجابية للضغط	38
	02	شكل يوضح الآثار السلبية للضغط	40
	03	مخطط يوضح أثار الضغط النفسي	47
	04	تخطيط عام لنظرية "سيلي"	50
	05	التقويم المعرفي للضغط"لازاروس"	52

مقدمة

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها و أحداث قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر و عوامل الخطر و التهديد في كافة مجالات الحياة و بالتالي فقد يتعرض الفرد للكثير من الضغوط النفسية في حياته

لذلك تعد الضغوط النفسية من الظواهر النفسية الشائعة في حياتنا اليومية، و إحدى المفاهيم الرئيسية لفهم السلوك و تفسيره فالإنسان يشعر بالضيق أو الضغط النفسي إذا منع من إشباع تلك الحاجات وعندما نتحدث عن الضغوط النفسية أو الضغوط في مجال العمل فإننا نتحدث عن مشكلة رافقت الإنسان منذ وجوده على الأرض و بدء العمل فيها .

ولقد أصبحت الضغوط النفسية في بيئة العمل محل اهتمام الكثير من المديرين و المنظمات بسبب الأمراض الناجمة عن الضغوط التي قد يتعرض لها العاملون و التكلفة المالية التي قد تنتج عن تعرض العاملين لها إذ انتشرت الكثير من الدراسات المتعلقة بالضغوط النفسية في العمل

إلا أن الضغوط المتكررة يمكن أن تؤدي إلى شعور العامل بعدم الرضا عن العمل و إلى الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية ،فإذا كان الفرد يعاني من ضغط نفسي ناتج عن بعض الظروف القاسية في بيئة العمل فان هذا يؤدي إلى زيادة معدلات الغيابات و هذا بدوره يؤدي إلى ضياع الكثير من أيام العمل و يؤثر سلبا على معدلات الإنتاج.

وكما نلاحظ في الآونة الأخيرة فان الضغوط النفسية أصبحت تنتشر في جميع مجالات الحياة و خاصة بيئة العمل، و بالأخص مهنة التعليم التي تعتبر من المهن التي تعاني من الكثير من المشاكل و خاصة الضغط النفسي، حيث يواجه الأستاذ في مختلف المراحل التعليمية مصادر ضغط ناجمة عن الكثير من العوامل من بينها المناخ التنظيمي، العلاقة مع الزملاء و الإدارة و

بعض الظروف الفيزيقية و غيرها من الظروف التي تزيد من عبء المسؤولية على عاتق الأستاذ و بالأخص الأستاذ الجامعي لان كل هذه المسؤوليات تستدعي التوافق المهني و الراحة النفسية للأستاذ من اجل تبليغ رسالته النبيلة على أحسن وجه.

ويعتبر البحث عن مصادر الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي من إحدى النقاط التي يجب التركيز عليها قصد تحديد الصعوبات التي يعاني منها الأستاذ الجامعي و التقليل من المعاناة النفسية و تفادي الأخطار الناجمة عنها سواء بالنسبة للأستاذ أو المجتمع.

وفي هذا السياق جاءت هذه الدراسة للكشف عن مصادر الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي وبالتالي قمنا بتحديد مسارات هذه الدراسة انطلاقا من تخطيط إستراتيجية بحثية وقد اتبعنا فيها الخطوات التالية:

وقد تضمنت الدراسة خمسة فصول أساسية على النحو الآتي:

الفصل الأول: الذي سبقته مقدمة الدراسة وتناولنا في هذا الفصل مشكلة الدراسة، وتساؤلاتها الرئيسة وفرضياتها، إضافة إلى الإشارة إلى دوافع اختيار الموضوع وأهداف الدراسة وأهميتها، كما تطرقنا إلى ضبط أهم مصطلحات الدراسة، وأخيرا عرض الدراسات السابقة وتقييمها.

الفصل الثاني: تطرقنا في هذا الفصل إلى الخلفية النظرية للضغط النفسي انطلاقا من ماهيته وكذلك تطور مفهومه، ثم التطرق إلى ماهيته وأثاره وأنواعه ومصادره وطرق قياسه، مرورا بأهم النظريات المفسرة للضغط النفسي، وصولا إلى أساليب واستراتيجيات لمواجهة الضغط النفسي.

أما فيما يخص **الفصل الثالث,** متغير الأستاذ الجامعي الذي بدوره يظم مدخل مفاهيمي للأستاذ الجامعي واهم سمات وخصائص الأستاذ الجامعي، إضافة إلى أهم أدواره، كما تناولنا المشرع

الجزائري للأستاذ الجامعي، وكذلك تطرقنا إلى مهام ومسؤولياته، وأخيرا ذكرنا بعض المعوقات التي تواجه الأستاذ الجامعي.

ولقد تناولنا **الفصل الرابع**، الإطار المنهجي للدراسة وخطوات الدراسة الميدانية حيث تم عرض المنهج المستخدم، مجالات الدراسة وحدودها، العينة، نوعها، حجمها، شروطها، والأداة التي اعتمدتها الدراسة وأساليب المعالجة الإحصائية.

وأخيرا **الفصل الخامس** والذي خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة والتأكد من تحقق الفرضيات من خلال مناقشة نتائجها على ضوء نظريات الدراسة والدراسة والدراسات السابقة المطروحة.

وفي النهاية قمنا بوضع خاتمة أدرجنا فيها مختلف النتائج التي توصلت إليها الدراسة وأنهيناها ببعض التوصيات والاقتراحات، لنختمها بإدراج للمراجع التي تم الاعتماد عليها لانجاز هذه الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول

عناصر الفصل الأول: إشكالية الدراسة ومنطقاتها

1- إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- ضبط مصطلحات الدراسة

6- الدراسات السابقة

7- تعقيب حول الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة

إن نمط الحياة الحديث المعقد و السريع، يفرض علينا العديد من التغيرات الاجتماعية و الاقتصادية و التكنولوجية الواجب التكيف معها، و التي يترتب عليها العديد من التفاعلات الاجتماعية وهو ما ينجم عنه زيادة في الضغوطات اليومية، و هكذا أصبحت هذه الضغوطات من الظواهر الإنسانية التي تتفاقم يوما بعد يوم كما أن مطالب الحياة باتت تشكل عبء على الفرد مما ينتج عنه العديد من الاضطرابات و الضغوطات النفسية التي تصبح عائق في حياة الأفراد سواء المهنية أو الأسرية ، ونظرا لأهمية الموضوع فقد أصبح محل دراسات من طرف الكثير من العلماء و الباحثين للكشف عن ماهية الضغط النفسي و أسبابه و العواقب أو الآثار التي قد تنجم عنه، ولهذا جاءت تعاريف ومقاربات متباينة حول الضغط النفسي فمنها من اعتبرت الضغط النفسي على انه مجموعة من المتغيرات البيئية التي تساعد على انتشار الظروف البيئية الضاغطة، وقد اعتبره البعض الأخر على انه مثيرا، كما تناوله البعض الأخر على انه استجابة مثل الشعور بالضغوط النفسية من الأشياء الخارجية و نظر آخرون له على انه عملية تفاعلية بين المثير و الاستجابة.

كما يستخدم مصطلح الضغوط النفسية لتعبير عن ضيق أو توتر ناتج عن عجز الأفراد في تحقيق التوازن بين إمكاناتهم المادية و المعنوية من جهة، وبين كثرة متطلبات الحياة المفروضة عليهم من جهة أخرى سواء ارتبط ذالك بالنواحي الشخصية أو الاجتماعية أو المهنية إلى درجة الشعور بالإحباط و عدم القدرة على مواجهة تلك الظروف، وقد تنتج عنه مجموعة من الآثار من بينها أثار نفسية المتمثلة في، الاكتئاب، القلق، الفصام، التوتو، وأثار جسمية التي قد يسببها الضغط منها آلام في الرأس، ارتفاع في الضغط الدم، القرحة المعدية، السرطان وغيرها وقد تتعدى تلك الآثار لكي تصبح لها تأثيرات خارجة عن سيطرة الفرد كالآثار المهنية من بينها الغياب و التأخر عن العمل، ضعف الاتصال و اتخاذ القرارات الخاطئة أيضا بعض الآثار السلوكية و المعرفية ...الخ.

ولكن علينا الإشارة إلى الشق الايجابي للضغط النفسي، فأحيانا يحاول الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية، هذه القدرة مفيدة في حالات الطوارئ، مثل الابتعاد عن طريق سيارة مسرعة، لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسمية إذا استمرا لمدة طويلة، مثل الاستجابة لتحديات و تغيرات الحياة اليومية.(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص21)، ولكن ما يخلفه الضغط من أثار سلبية للأسف غطى على ذلك الشق الإيجابي، و أصبح الضغط النفسي يهدد عمل الأفراد و يعيق تقدمهم و عليه فقد ارتبط الضغط النفسي بعدة بيئات و ميادين و لعل أكثر الميادين انتشارا للضغوط الناجمة هو ميدان العمل، أو كما يعرف بالضغوط المهنية نتيجة لبعض الأسباب التي قد تكون لها تأثير كبير في خلق تلك الضغوطات منها المشكلات التنظيمية التي تسبب سوء النظام و الذي ينتج عنها تأخير في القرارات المهمة وقلة في الإنتاجية أيضا نقص الكفاءة المهنية، ساعات العمل الطويلة أو الغير منتظمة التي تولد لدى الفرد حالة من الملل و الضجر و الاضطراب الذي يعيق سير عمله ويتعدى إلى حياته الخاصة و بعض الجوانب الأخرى.

ومن بين أهم المهن التي تعاني من هذه الضغوط، قطاع التعليم حيث يواجه الأستاذ العديد من الضغوط، هذا الأخير الذي يعد الركيزة التي تقوم عليها المنظومة التعليمية، وهو ما يوسع دائرة انتظارات و توقعات المجتمع من الدور المهم الذي يشغله كونه الناقل للمعرفة من جيل إلى أخر، فالأستاذ الجامعي يمثل مصدر أساسيا من مصادر المعرفة فهو يمنح الطلبة المعلومات التي يبحثون عنها و يجهلونها وكل ما هو جديد، و يصقل مهاراتهم و قدراتهم العلمية و يوجههم، كما انه يساهم في تطوير المجتمع عن طريق البحث العلمي و اكتشاف ما هو جديد، وذلك بدراسة كل الظواهر التي لها تأثير سلبي أو إيجابي على المجتمع، أما فيما يخص الظواهر السلبية من اجل إيجاد الحلول لها و الحد منها، وبالنسبة إلى الإيجابية منها من اجل الاستفادة منها بما يخدم المجتمع، كل هذه المسؤوليات و الأعباء من شانها أن تولد ضغط نفسي لدى الأستاذ الجامعي هذا من جهة ومن جهة أخرى قد يرجع المناخ التنظيمي في بيئة العمل نفسها، و كذا ما تتسم به المهنة

من أعباء جراء كثرة الواجبات و الأدوار و تحمل المسؤولية من شانها أن تولد ضغط نفسي لدى الأستاذ الجامعي.

و عليه جاءت العديد من الدراسات في هذا الصدد منها من اهتم بالضغوط النفسية مجال التربية و التعليم بصفة عامة، مثل التي تناولت الضغوط النفسية لدى المعلم في الأطوار الثلاث (الابتدائي، المتوسط، الثانوي)، وأيضا هناك دراسات تناولت الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي كدراسة (**يوسف جوادي** 2005) بعنوان" مصادر و مستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي "حيث توصلت الدراسة إلى أن الأستاذ الجامعي يعاني من ضغط نفسي وان أكثر المصادر إحداث للضغط النفسي هي كالتالي العلاقة مع الزملاء، الحوافز، العلاقة مع الإدارة، العلاقة مع الطلبة، الظروف الفيزيقية، و خصائص طبيعة العمل.

أيضا دراسة أخرى (**إسماعيل طه، الطاف ياسين**)، التي تطرقت إلى الضغوط المهنية و علاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة حيث توصلت هذه الدراسة إلى أساتذة الجامعة يعانون من ضغوط مهنية كما توصلت أيضا أن كلما ازدادت الضغوط قل التوافق المهني لدى الأستاذ الجامعي.

و وفقا لهذا المنطلق تحاول الدراسة الحالية تسليط الضوء أكثر على ماهية الضغط النفسي و ما هي مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بولاية قالمة؟

2- فرضيات الدراسة

2-1- الفرضية الرئيسية

تتعدد مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بجامعة قالمة.

2-2- الفرضيات الجزئية

1- تعد العلاقة مع الإدارة إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

2- تعد العلاقة مع الزملاء إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

3- تعد العوامل المادية إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

3- أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية الذكر:

- الكشف عن مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بولاية قالمة.

- تصميم استمارة تقيس مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

4- أهمية الدراسة

اتضحت أهمية الدراسة الحالية من خلال الجوانب التالية:

- أهمية العينة التي تناولتها الدراسة وهي فئة الأستاذ الجامعي، التي تعتبر الركيزة الأساسية للتعليم العالي ودوره في تكوين الطالب للارتقاء بالمجتمع ككل و خاصة فئة الطلبة حيث توجه هذه الدراسة بدرجة الأولى إلى العاملين بقطاع التعليم العالي والبحث العلمي وطلبة علم النفس وهذا من خلال تقديم رؤى علمية واضحة حول الضغط النفسي وما يسبب من أثار و انعكاسات صحية و

نفسية و اجتماعية ومن جهة أخرى الوقوف على المصادر التي تؤدي إلى شعور الأستاذ الجامعي بالضغط النفسي.

كما توجه هذه الدراسة إلى الطلبة المهتمين بمجال علم النفس وهذا نظرا لما حملته الدراسة من مادة نظرية تجسد مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي حيث شملت مفهوم الضغط نظرياته مصادره...إلخ.

– تعمل هذه الدراسة على إثراء البحث العلمي والتراث الأدبي مما يسمح بتطوير دارسات لاحقة، كما يستفيد منها الطلبة والباحثين من خلال تشجعيهم وتحفيزهم على تقديم دراسات في هذا المجال تثري المكتبة العلمية.

5– ضبط مصطلحات الدراسة

تعتبر المفاهيم المستخدمة في الدراسة و البحث العلمي بمثابة الركائز الأساسية التي تقوم عليها هذه الدراسة، والتي تعمل على إيضاح مدلولها وتوصيل المعاني الحقيقي لها، فقد تضمنت دراستنا مجموعة من المفاهيم التي سيتم عرضها كالأتي:

5–1– مصادر الضغط النفسي:

لغة :

مصدر: المصدر هو ما يصدر عنه الشيء ،أصل النبأ أو الخبر (ج) مصادر و مصادر الأفعال هي أصل مشتقاتها.

و المصادر الرسمية هي ما يصدر عن الشخصيات المسؤولة في الدولة.

اصطلاحا:

هو الشيء الموثوق من الأخبار، أو هو أصل النقل الصحيح للمعلومات.

5-2- تعريف الضغط النفسي

الضغط النفسي هو عبارة عن موقف قادر على إنتاج التغيير لدى الأستاذ الجامعي، وهذا التغيير يكون عبارة عن استجابة تكيفية على المستوى النفسي و الجسمي و الاجتماعي و السلوكي، و ينجم عن هذا التغيير توتر و قلق قد يؤدي بالأستاذ الجامعي إلى حالة من الضغط النفسي.

5-3- مصادر الضغط النفسي:

هي المثيرات التي تؤدي إلى إحساس الأستاذ الجامعي بالضغط النفسي، أو مجموعة الأسباب المختلفة التي يتعرض لها في بيئة عمله من أي ناحية كانت، ولقد رأينا في دراستنا دراسة ثلاث مصادر مولدة للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي و التي تتمثل في المصدر الأول العلاقة مع الإدارة، و المصدر الثاني العلاقة مع الزملاء، و المصدر الثالث العوامل المادية، و قد تنتج عنها مجموعة من العوائق تؤدى إلى خلق العديد من المشاكل سواء النفسية كالشعور بالتوتر والقلق و الجسمية أو المهنية كالتدني الإنتاجية التي تؤدي به إلى الملل وعدم القدرة على أداء مهامه على أحسن وجه.

5-4- الأستاذ الجامعي:

هو الشخص الذي تم تعينه في الجامعة قالمة كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و حيث يتراوح عمره مابين 30 إلى ما فوق 50 سنة لديه مؤهلات تربوية و علمية من بين الشهادات و الدراسات العليا الماجستير و الدكتوراه، و يقوم الأستاذ الجامعي بعدة أدوار داخل الكلية من بينها التدريس و الإشراف و التـأطير إلى جانب عملية البحث العلمي، إضافة إلى ممارسة مهام إدارية كرئيس

الجامعة، أو عميد الكلية، و رئيس قسم ...الخ، وفي دراستنا هذه نريد أن نعرف المصدر الذي يولد الضغط لدي الأستاذ الجامعي سواء كان من ناحية الإدارة أو من ناحية الزملاء أو من الناحية العوامل المادية.

6- الدراسات السابقة

6-1- دراسات تناولت الضغط النفسي في قطاع التعليم

الدراسة الأولى

- الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي و علاقته بالقلق

قلما نجد دراسات نفسية و اجتماعية عربية، اهتمت بموضوع المرأة و عليه جاءت الدراسة الحالية، لتمثل خطوة علمية لتسليط الضوء عليها، و على عملها، و ما يخلفه من آثار، و تتمثل أهداف هذه الدراسة فيما يلي:

*معرفة نوعية العلاقة بين الضغط النفسي و القلق عند أفراد العينة.

*معرفة نوعية العلاقة بين كل بعد من أبعاد الضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

*معرفة ما إذا كان هناك فروق في درجة كل من " الضغط النفسي، و القلق"، حسب متغير :الطور التعميمي، و الخبرة المهنية، و عدد سنوات الزواج عند أفراد العينة.

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي باعتباره أسلوبا بحثيا يساعد على دراسة الظواهر النفسية دراسة كيفية توضح خصائص الظاهرة، و دراسة كمية توضح حجمها و تغيراتها، و درجة ارتباطها بالظواهر الأخرى، استخدمت صاحبة الدراسة ثلاث أدوات لجمع المعلومات، المقابلة، مقياس الضغط النفسي، و مقياس القلق.

أما بالنسبة إلى عينة الدراسة كان عدد المجتمع الأصلي 16770 من الأساتذة و المعلمين في قطاع التربية بولاية سطيف في الأطوار التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي) و قد تم تحديد عينة تتكون من 260 فرد.

وقد توصلت النتائج إلى:

– علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي و القلق لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي، و انه كلما ارتفعت درجات الأفراد في الضغط النفسي، ارتفعت معها درجاتهم في القلق، و كلما انخفضت درجاتهم في الضغط النفسي، انخفضت درجاتهم في القلق، و بذالك فان العلاقة بين المتغيرين "علاقة موجبة حقيقية ".

– توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين البعد المهني للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

– توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين البعد الصحي للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

– توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين بعد عدم القدرة على التمتع بمباهج الحياة للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

– توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين بعد الأحداث الطارئة الحياة للضغط النفسي و القلق لدى أفراد العينة.

– وهذا يعني انه كلما ارتفعت درجات الأفراد في كل بعد من أبعاد الضغط النفسي ارتفعت معهم درجات القلق، و كلما انخفضت درجاتهم في كل بعد من أبعاد الضغط النفسي، انخفضت درجاتهم في القلق، و بذالك فان العلاقة بين المتغيرين "علاقة موجبة حقيقية ".

– تختلف درجات الضغط النفسي لدى أفراد العينة باختلاف الطور التعليم (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، وبالنظر إلى متوسطات درجاتهم عند كل طور، و استنادا إلى المتوسط النظري المساوي للدرجة (57)، فإننا نلاحظ أن كل مدرسات الطور الابتدائي و مدرسات الطور المتوسط يعشن ضغطا نفسيا مرتفعا، لكن بدرجات متفاوتة بينما مدرسات الطور الثانوي فيعشن ضغطا نفسيا منخفضا.

– تختلف درجات القلق لدى أفراد العينة باختلاف الطور التعليمي (ابتدائي، و متوسط، و ثانوي)، و استنادا إلى معايير "**جانيت تايلور** " لمقياس القلق فإننا نلاحظ أن كل المدرسات الطور الابتدائي و مدرسات الطور المتوسط يعشن قلقا نفسيا حادا، و لكن بدرجات متفاوتة، بينما المدرسات الطور الثانوي فيعشن قلقا نفسيا متوسطا.

– لا تختلف درجات الضغط النفسي حسب متغير الخبرة المهنية بين أفراد الفئتين (1– 5) و (6–10) و لا تختلف أيضا بين أفراد الفئتين (1– 5) و (11 سنة فما فوق)، و تختلف درجاتهم بين أفراد الفئتين (6– 10) و(11 سنة فما فوق) حيث وجدنا أن الفروق بين الأفراد ذو الخبرة المتوسطة (6– 10 سنوات)، والأفراد ذو الخبرة المهنية المرتفعة (11 سنة فما فوق) فروقا معنوية لصالح الأفراد ذووا الخبرة المتوسطة (6– 10 سنوات) لكن بالنظر إلى المتوسطات درجات الأفراد في كل فئة و بالاعتماد على المقارنة البينية، و ذالك باستخدام المتوسط النظري المساوي للدرجة (57) نجد أن الضغط النفسي يرتفع في الفئات الثلاث على حد سواء، و بدرجات متفاوتة.

– تختلف درجات القلق حسب متغير الخبرة المهنية بين أفراد الفئتين (1– 5) و (6– 10) حيث وجدنا أن الفروق بين الأفراد ذووا الخبرة المهنية البسيطة (1– 5) سنوات، و الأفراد ذووا الخبرة المتوسطة (6– 10) سنوات فروقا معنوية، لصالح أفراد الخبرة المهنية المتوسطة، ولا تختلف درجات الأفراد بين الفئتين (1– 5) و (11 سنة فما فوق) كما لا تختلف الخبرة المهنية المتوسطة، ولا تختلف درجات الفئتين (6– 10) و (11سنة فما فوق)، و استنادا لمعيار "**جانيت**

تايلور " لمقياس القلق، فان أفراد فئة الخبرة المهنية الأولى (1- 5) سنوات، و أفراد فئة الخبرة المهنية الثالثة (11 سنة فما فوق) يعيشون قلقا شديدا لان متوسطهم الحسابي بهذا المقياس مساوي ل"29"، بينما أفراد الخبرة المهنية الثانية (6- 10) فيعشون قلقا حادا.

- لا تختلف درجات الضغط النفسي حسب متغير مدة الزواج بين أفراد الفئتين (1-5) و (6- 10)، وتختلف درجاتهم بين الفئتين (1-5) و (11سنة فما فوق)، حيث وجدنا أن الفروق الفردية بين متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن بسيطة (1-5) سنوات و متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن طويلة (11سنة فما فوق) فروقا معنوية لصالح أفراد مدة الزواج البسيطة، كذالك تختلف درجات أفراد الفئتين (6-10) عن درجات أفراد الفئة (11 سنة فما فوق)، حيث وجدنا أن الفروق بين متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن متوسطة (6-10)، و متوسطات درجات المدرسات اللاتي مدة زواجهن طويلة (11 سنة فما فوق) فروقا جوهرية لصالح أفراد المدة المتوسطة لكن باستخدام المتوسط النظري المساوي للدرجة (57) ومقارنته بمتوسطات أفراد العينات الثلاث السابقة نلاحظ أن المتوسطات درجات الضغط النفسي ترتفع في الفئات الثلاث على حد سواء لأنها تزيد عن الدرجة (57).

- أي انه و بصفة عامة فان جميع الأفراد يعيشون ضغطا نفسيا مرتفعا.

لا تختلف درجات القلق حسب متغير مدة الزواج لدى الفئات الثلاث، و بالنظر إلى معيار "**جانيت تايلور**" للقلق، فإننا نلاحظ أن أفراد الفئة الأولى و الثانية يعانون قلقا شديدا، بينما أفراد الفئة الثالثة فيعانون قلق حاد لكن متوسطات درجاتهم تقترب من بعضها البعض بشكل كبير، مما يؤكد أنهم يعيشون قلقا نفسيا بنفس الدرجة تقريبا.(ناجية دايلي ،2013/2012).

الدراسة الثانية

– إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية(المناعية الصلابة النفسية والتو كيدية) في ضوءا لذكاء الانفعالي .دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية– جامعة محمد خيضر بسكرة :

تهدف الدراسة الحالية إلى:

– تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني بأبعاده ودرجته الكلية وبين إدارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتو كيدية.

– الصلابة النفسية والتو كيدية.

– تفسير مدى ودلالة التباينات بين الجنسين على متغير الذكاء الانفعالي.

– تفسير مدى ودلالة التباينات في التخصص العلمي، أدبي على متغير الذكاء الانفعالي.

– إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي.

وتكونت عينة الدراسة من الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية بجامعة محمد خيضر – بسكرة– للموسم الجامعي 2013–2014 والبالغ عددهم ن =140 حيث تم اختيارهم بطريقة قصديه وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبي الارتباط و المقارنة، كما اعتمدت في جمع بياناتها على مقياس الذكاء الانفعالي ل "**عبد المنعم الدردير**"(2002) ، وقائمة أساليب مواجهة الضغوط Assessing Coping Strategies من إعداد "**كارفر و شايير**" (Carver & Scheier 1989 ترجمة و تقنين (**زيزي السيد إبراهيم** ،2006)

وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

1- وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين كل من إدارة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، والتو كيدية بالذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية.

2- وجود علاقة ارتباطيه موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، فقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين بعد الوعي بالذات وأساليب إدارة الضغوط النفسية إعادة التفسير الإيجابي، الرجوع إلى الدين، الدعابة والتخطيط ووجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين بعد تنظيم الذات وأساليب الرجوع إلى الدين، الدعابة، التقبل، قمع الأنشطة المتنافسة، و التخطيط، و كذا وجود علاقة ارتباطيه موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين بعد الدافعية و أساليب إدارة الضغوط النفسية إعادة التفسير الإيجابي، المواجهة النشطة، الرجوع إلى الدين، الدعابة، والتخطيط وعلاقة موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين بعد التعاطف و الأساليب التالية إعادة التفسير الايجابي، الرجوع إلى الدين، الدعابة، التقبل، قمع الأنشطة المتنافسة، والتخطيط وبالمثل وجود علاقة موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين بعد المهارات الاجتماعية و بين الأساليب الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي، الرجوع إلى الدين، استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي، التقبل و التخطيط، في حين كان الارتباط ضعيفا أو غير دال بين باقي الأبعاد.

3- وجود علاقة ارتباطيه موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية و بأبعادها الالتزام، التحكم و

التحدي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية فيما عدا بعد المهارات الاجتماعية ببعد التحكم و الذي جاء ارتباطه غير دال.

4- وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لمقياس التو كيدية لدى أفراد العينة، حيث وجدت علاقة موجبة و دالة إحصائيا بين بعد الوعي بالذات و الدافعية وأبعاد مقياس التو كيدية الدفاع عن الحقوق و التو كيدية الاجتماعية، (علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا بين بعد تنظيم الذات وأبعاد التو كيدية) الدفاع عن الحقوق والاستقلالية (كما وجدت علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا بين بعد التعاطف وأبعاد مقياس التو كيدية) الدفاع عن الحقوق و التوجيهية (في حين ارتبط بعد المهارات الاجتماعية ارتباطا موجبا ودالا إحصائيا مع كافة أبعاد مقياس التو كيدية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية).

5- وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0.05 و 0.01 بين الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وبعدى التحكم والتحدي لمقياس الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، حيث وجدت علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين أساليب إدارة الضغوط النفسية إعادة التفسير الإيجابي والمواجهة النشطة والرجوع إلى الدين و قمع الأنشطة المتنافسة (وبين أبعاد الصلابة النفسية) الالتزام والتحكم والتحدي، (كما وجدت علاقة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين أسلوبي) التقبل و الدعابة (وبين بعد التحدي وبالمقابل أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه سالبة و دالة إحصائيا بين أسلوب الإنكار وبعدي الالتزام التحدي، وكذا علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين إستراتيجية الابتعاد السلوكي والأبعاد الثلاث للصلابة النفسية) الالتزام و التحكم و التحدي (وبين إستراتيجية تعاطي المواد النفسية وبعدي الالتزام والتحكم من مقياس الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

6- وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الضغوط النفسية والدرجة الكلية لمقياس التو كيدية، في حين لم تحقق الأبعاد ارتباطا دالا بالدرجة الكلية لمقياس إدارة الضغوط النفسية عدا بعد التو كيدية الاجتماعية والذي حقق ارتباطا موجبا ودالا عند مستوى 0.05 بالدرجة الكلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية، فقد جاء الارتباط موجبا ودال إحصائيا بين استراتيجيات الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والتقبل والتخطيط ببعد الاستقلالية، و من جهة أخرى وجدت علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا بين أسلوبي الدعابة والتخطيط ببعد التو كيدية الاجتماعية، كما وجدت علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين أسلوب الدعابة و بعد الدفاع عن الحقوق، و بين أسلوب استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي وبعد التوجيهية، و بالمقابل أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائيا بين أسلوب إدارة الضغوط النفسية الابتعاد الذهني و بعدي التوجيهية والاستقلالية لمقياس التو كيدية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية.

7- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الذكاء الانفعالي يعزى فيها الاختلاف لمتغيري الجنس والتخصص: علمي/أدبي.

8- إمكانية التنبؤ بدرجات الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي. (مريامة حنصالي ،2014/2013).

الدراسة الثالثة

- الضغوط المهنية و علاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة بجامعة بغداد

هدفت هذه الدراسة إلى قياس الضغوط المهنية لدى أساتذة الجامعة، أيضا قياس التوافق المهني لدى أساتذة الجامعة و التعرف على العلاقة الارتباطية بين الضغوط المهنية و التوافق المهني

تكونت عينة الدراسة من 120 أستاذ في الاختصاصات التالية (الهندسة، العلوم، التربية للبنات، التربية الرياضية، الأدب، الإعلام) تم استخدام مقياس للضغوط المهنية و مقياس لتوافق المهني وتوصلت الباحث في دراسته إلى النتائج التالية أساتذة الجامعة يعانون من ضغوط مهنية كما توصلت إلى أن أساتذة الجامعة يتمتعون بتوافق مهني جيد و قد يعود ذلك إلى استفادة المدرسيين من اختصاصاتهم و الثقة بأنفسهم في محاولة التكيف أو التغلب على الوضع الصعب الذي يمر به القطر.

أما بالنسبة للهدف الثالث هو التعرف على العلاقة بين الضغوط المهنية و التوافق المهني و لتحقيق هذا الهدف استعمل معامل بيرسون و قد بلغ معامل الارتباط (-88.5) أي أن العلاقة سلبية فكلما ازدادت الضغوط قل التوافق المهني للأساتذة، و هذه العلاقة تبدو طبيعية حيث أن الأساتذة الذين يعانون من ضغوط في مجال العمل لا يحصل لديهم توافق مهني. (إسماعيل طه، الطاف ياسين).

6-2- دراسات تناولت مصادر الضغط النفسي في قطاع التعليم

الدراسة الأولى

- مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي) دراسة ميدانية بولاية تيزي وزو

هدفت الدراسة إلى البحث في مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين و معرفة ما إذا كانت هناك فروق في الشعور بالضغوط المهنية و ذالك تبعا لاختلاف المراحل التعليمية و الخبرة المهنية و لتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسيين، و اشتمل المقياس على المحاور التالية: مصادر ضغوط طبيعة العمل، مصادر ضغوط المادية و الفيزيقية، مصادر الضغوط الاجتماعية و السياسة التعليمية و مصادر الضغوط العلائقية.

تم الاعتماد على المنهج الوصفي المقارن، كما اشتملت عينة الدراسة على (210) مدرس من الجنسيتين.

وتوصلت الدراسة إلى نتائج التالية:

مدرسي المراحل التعليمية الثلاث يعانون من مصادر الضغوط المهنية التي يقيسها المقياس المعد لذلك مع وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعود لصالح مدرسي التعليم المتوسط الذين تبين أنهم الأكثر شعورا بالضغوط المهنية ككل و في بعده الثاني و الثالث و الرابع.

كما بينت النتائج أن المصدر الأول من المقياس (مصدر ضغوط طبيعة العمل) لم تظهر فيه فروق دالة.

أما بالنظر إلى المتغير الخبرة المهنية فالنتائج لم تبين فروق دالة بين الفئات الثلاث في مصادر الضغوط المهنية ككل وفي مصادره إلا في المصدر الخاص بضغوط طبيعة العمل مع العلم أن

الفئة الأكثر شعورا بالضغط تليها الفئة متوسطة ثم الفئة قصيرة الخبرة .(شارف خوجة مليكة ، 2011/2010).

الدراسة الثانية

دراسة قام بإجرائها عسكر و عبد الله (1988) بهدف تحديد درجة الضغوط النفسية و مصادرها و مقارنتها لدى عينة من العاملين في كل مهن التمريض، و الخدمة النفسية، و الخدمة الاجتماعية، و التدريس في المعاهد الخاصة، إذ تكونت عينة الدراسة من (353) عاملا من كلا الجنسين، طبق الباحث استبانه من إعداده بعد التأكد من صدقها و ثباتها.

أشارت النتائج الدراسة إلى أن مهنة التمريض هي أكثر المهن تتعرضا للضغوط،تليها مهنة الخدمة النفسية، ثم التدريس في المعاهد الخاصة،وأخيرا الخدمة الاجتماعية، كما أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المهن السابقة في مصادر الضغوط المهنية، والتي تمثلت في :

- تعارض الدور.
- مدى وضوح الأدوار.
- الروتين الوظيفي.
- غياب الدعم و الترابط الاجتماعي.
- المشاركة في اتخاذ القرارات العائد المالي.

تتميز هذه الدراسة بكبر حجم العينة التي استخدمتها، بالإضافة إلى استخدام الباحث استبانه من إعداده ذات صدق و ثبات جيدين، ودراستها لمصادر الضغوط النفسية و مقارنتها بين عدة مهن إلا أن قدم الفترة الزمنية التي أجريت فيها، و عدم تطرقها للآثار النفسية و أساليب التكيف

المرتبطة بهذه المصادر، جعل فائدتها محدودة، وجعلها بحاجة إلى دراسات مكملة لها(احمد عيد مطيع الشخانبة، 2010، ص ص62،63)

الدراسة الثالثة

دراسة كوبر Cooper(1987)

دراسة بهدف معرفة مصادر الضغوط النفسية و بعض الآثار النفسية المترتبة عليها لدى أطباء الأسنان في المملكة المتحدة و تكونت عينة الدراسة من (484) طبيبا من كلا الجنسين و استخدمت مقاييس لقياس الرضا الوظيفي، والصحة النفسية، ومصادر الضغوط النفسية في العمل لدى الجنسين هي:

- ضيق الوقت.
- النواحي المالية.
- النظرة السلبية للأطباء.
- العلاقة مع الآخرين.
- مشاكل متعلقة بالتعامل مع المرضى.

كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود اختلاف في ترتيب مصادر الضغوط النفسية بين الجنسين والى الصحة النفسية متمثلة (بالتوتر و الاكتئاب، والهوس) منخفضة لدى أفراد العينة مقارنة بعامة المجتمع، كما أشارت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر و نمط الشخصية (أ) و مستوى الصحة النفسية لأفراد العينة.

تتميز هذه الدراسة بكبر حجم العينة و ربطها بين مصادر الضغوط النفسية و أثارها، إضافة إلى دقة المقاييس المستخدمة فيها، إلا أنها أجريت على عينة من الأطباء و في منتصف الثمانيات مما يعني صعوبة تعميم نتائجها، إضافة إلى عدم تطرقها لأساليب التكيف، التي تكون عادت الحاسم في تحديد مدى تأثير الضغوط النفسية أو عدم تأثيرها على الفرد و المنظمة.(احمد عيد مطيع الشخانبة، نفس المرجع، ص ص 66،67).

الدراسة الرابعة

استنتج نجيدى و آخرون Ngidi et al 2002، و جاكوبسون و آخرون – Jacobsson et al 2001، وكرياكو Kyriacou 2001 ، رومانو و آخرون Romano et al 2000، بيثرس و سوون Pithers&Soden 1998، مصادر الضغوط النفسية لدى معلم التعليم العام وهي: قلة الأجر، المشكلات الإدارية، نقص التمويل، التغذية المرتدة السلبية، التفاعل السلبي بين التلاميذ و المعلم، مناخ حجرة الدراسة، صراع الدور، غموض الدور، سوء سلوك بعض التلاميذ، تدني المكانة.(هشام عبد الرحمان الخولي، مرجع سبق ذكره، ص،73).

توصل بعض الباحثين أمثال نيلسون و آخرون 2001، براونيل brownnell1997 ، كاسوكى Kasyoki1997، دياى1997 Dray، مينر1993 Minner، ابوت Abbott1986: إلى عدة مصادر وهي كالتالي :

العبء الزائد، نقص احترام التلاميذ للمعلم، سنوات الخبرة، صراع الدور، نقص دافعية المعلم غموض الدور، عدم التعاون بين المعلمين و بعضهم البعض، عدم مساندة مديري المدارس للمعلمين، عدم إتاحة الفرصة للمعلمين للمشاركة في قرارات المدرسية، الأسلوب الإداري السائد سوء العلاقة بين التلاميذ و المعلمين، عنف التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة (هشام عبد الرحمان الخولي، نفس المرجع، ص74).

7-3- دراسة تناولت مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي

- مصادر و مستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي دراسة ميدانية بجامعة قسنطينة

تهدف هذه الدراسة إلى إلقاء الضوء على الظاهرة الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي في جامعة منتوري – قسنطينة

- تحديد مصادر الضغط النفسي لدى الأساتذة في جامعة منتوري – قسنطينة.

- التعرف على مدى اختلاف مصادر الضغط النفسي باختلاف الخصائص المهنية و الشخصية.

- التعرف على مستويات الضغط النفسي لدى أفراد العينة.

تمثلت عينة الدراسة في 322 أستاذ(ة) دائم من مجتمع أصلي تكون من 1915 أستاذ دائم اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب لدراسة الظاهرة دراسة علمية دقيقة و مفصلة ووصفها وصف معمق تم استخدام استبيان من إعداد الباحثين لجمع المعلومات قسم الاستبيان إلى قسمين قسم يقيس مصادر الضغط النفسي و القسم الثاني يقيس مستويات الضغط النفسي.

توصل الباحث إلى النتائج التالية:

يشعر غالبية الأساتذة بجامعة منتوري – قسنطينة بالضغط النفسي و يدركونه أعلى مستوى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة جامعة منتوري – قسنطينة تعزى لمتغيرات ديمغرافية و المهنية (الجنس، مدة الخدمة، نوع الكلية، الرتبة الأكاديمية)

بالإضافة إلى المتغيرات التالية على الترتيب العلاقة مع الزملاء، العلاقة مع الإدارة، الحوافز، العلاقة مع الطلبة، الدعم الاجتماعي، التقدم المهني، الهيكل التنظيمي، وخصائص و طبيعة العمل كل هذه المصادر لها تأثير بدرجات متفاوتة في حدوث الضغط النفسي لدى الأساتذة.

تختلف مصادر الضغط النفسي كما يشعر بها أساتذة جامعة منتوري – قسنطينة باختلاف متغيرات ديمغرافية و المهنية للأساتذة (الجنس، مدة الخبرة، الرتبة الأكاديمية، نوع الكلية).

حيث وجد اتفاق شبه كلي بين الإناث و الذكور في اعتبار العلاقة مع الزملاء و الحوافز و العلاقة مع الطلبة كأهم مصدر لضغط النفسي أيضا مدة الخدمة لها دور في حدوث الضغط النفسي.

كما وجد تفاوت في النتائج بالنسبة لمتغير الرتبة الأكاديمية، نوع الكلية، و الظروف الفيزيقية و خصائص طبيعة العمل لها تأثير في حدوث الضغط النفسي و لكن بنسب متفاوتة.

ووجد أن أكثر المصادر إحداث لضغط النفسي هي على التوالي (العلاقة مع الزملاء، الحوافز، العلاقة مع الإدارة العلاقة مع الطلبة، الرتبة الأكاديمية، نوع الكلية، الظروف الفيزيقية و خصائص طبيعة العمل).(يوسف جوادي ،2006/2005).

8- تعقيب حول الدراسات السابقة

لقد توصلت هذه الدراسات إلى نتائج جد هامة ساهمت بالشكل مباشر في مساعدتنا على تحديد المسار الذي تبنيناه طيلة مدة انجاز هذه الدراسة وكانت النتائج المتحصل عليها متقاربة نوعا ما وتمثلت فيما يلي:

- إن ما تم ملاحظته من خلال هذا العرض الوجيز الاهتمام المتزايد بالمواضيع المتعلقة بمصادر الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي ولقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسة السابقة مصادر و مستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، و مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين التي تهدف إلى معرفة تأثير الضغوط النفسية في بيئة العمل، ما ساعدنا على بناء وإعداد استمارة لدراستنا الحالية، بينما استخدمت دراسة الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في القطاع التعليمي و علاقته بالقلق و دراسة **كوبر** المنهج الوصفي وهو الذي سوف نستخدمه في الدراسة الحالية بعنوان مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

و من خلال الدراسات التي تم التطرق إليها سابقا توصلنا إلى إن جميع الدراسات تشترك في خاصية وهي الضغط النفسي حيث تم الإلمام بجميع جوانبها من المفهوم إلى غاية استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي محاولين دراسته و التعرف على مدى تأثيره على العمال و تحديد الآثار الناجمة عنه في مختلف القطاعات سواء، الدراسات التي تناولت الضغط النفسي في القطاع التعليمي بصفة عامة، أو الدراسات التي تناولت مصادر الضغط النفسي في القطاع التعليمي آو الدراسة التي تناولت مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بصفة خاصة.

كما أن هناك دراسات اهتمت بتحديد مصادر الضغط النفسي في بيئة العمل منها ما تواصل إلى أن الظروف الفيزيقية لها تأثير في حدوث الضغط النفسي لدى العمال، ومنها متوصل إلى أن العلاقة مع الزملاء و ظروف العمل، و المشاكل الأسرية، و قلة الحوافز و غيرها من المتغيرات

هي التي تسبب ضغط بالنسبة للعمال في القطاعات التي تطرقت إليها (أطوار التعليم بصفة عامة من الابتدائي إلى التعليم العالي).

إلا أن هذه الدراسات كل منها حاول دراسة الضغط النفسي من وجهة نظر محددة فمنا ما يمس دراستنا بنسبة قليلة ومنها ما يتفق مع دراستنا، وسنحاول في هذه الدراسة معرفة تأثير دور الإدارة و العلاقة مع الزملاء، إضافة إلى العوامل المادية في إحداث الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

الفصل الثاني

عناصر الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

1- تطور مفهوم الضغط النفسي

2- ماهية الضغط النفسي

3- أنواع الضغط النفسي

4- الآثار النفسية للضغط النفسي

5-النظريات المفسرة للضغط النفسي

6- مصادر الضغط النفسي

7- طرق قياس الضغوط النفسية

8- أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد

إن التطور السريع الذي تشهده حياتنا المعاصرة أدى إلى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة ، بل أن طموحات الفرد اختلفت وازدادت عما قبل، وقد فرض علينا ذلك عليه مزيدا من الجهد والعمل ، مما جعله يشعر بحالة من التوتر والضغط النفسي لذا تعد الضغوط النفسية ومصادرها وأثارها على العاملين في المؤسسات من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة , رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان نتيجة لما تسببه هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين وانخفاض الأداء.

كما تعد الضغوط النفسية من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية، و إحدى المفاهيم الرئيسية لفهم السلوك و تفسيره في ضوء التفاعلات اليومية، فالإنسان يشعر بالمتعة و السرور حين يصل إلى إشباع حاجاته، و يشعر بالضيق و الضغط إذا لم يستطع تلبية احتياجاته بالشكل المطلوب.

لذلك عندما نتحدث عن الضغوط النفسية بصفة عامة أو الضغوط في مجال العمل بصفة خاصة، فإننا نتحدث عن مشكلة رافقت الإنسان منذ وجود الأرض، و بدأ العمل في الأرض.

و يعد عصرنا الحالي عصر الضغوط النفسية، وذالك لأسباب عديدة من بينها ظهور الأزمات الاقتصادية، و الاجتماعية، و السياسية، و الكوارث البشرية والطبيعية.....الخ.

وتنتشر الضغوط النفسية في جميع مجالات الحياة، وتظهر أكثر في مجالات العمل، فكم من عامل يسعى إلى تحقيق طموحاته و إشباع رغباته و تحقيق أعلى المناصب، ويطمح إلى الزيادة في الأجر، و الحصول على ترقيات ...الخ، لكن عدم تحقيق هذه الرغبات يولد لديه نوع من الضغط الداخلي ويقع ضحية الضغوط النفسية وقد يكون التأثير في جوانب العمل، وقد يتعدى إلى التأثير على الجانب الجسدي و الصحة النفسية للفرد وغيرها لذلك رأينا في هذه الدراسة تسليط الضوء على مصادر الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي محاولين معرفة ما إذا كان الأستاذ الجامعي يعاني من ضغوط نفسية، و تحديد مصدر هذه الضغوط إن وجدت.

وسوف نتطرق في هذه الدراسة إلى فصلين رئيسيين، بالنسبة للفصل الأول سنتناول الضغط النفسي، وسنتطرق في هذا الفصل تطور مفهوم الضغط النفسي، ماهية الضغط النفسي، أنواع الضغط النفسي، آثار الضغط النفسي، النظريات التي حاولت تفسير الضغط تفسي ر، و مصادر الضغط النفسي و هي أساس دراستنا، طرق قياس الضغط النفسي، و في ختام الفصل سنحاول تحديد أساليب و استراتيجيات التعامل و مواجهة الضغوط النفسية.

1- تطور مفهوم الضغط النفسي

يعتبر الضغط ظاهرة إنسانية معقدة ، ومن المفاهيم القديمة التي تناولها الفلاسفة والعلماء ، لكن الاهتمام بهذا المفهوم يعد حديثا نسبيا وهذا نظرا لتغير نمط الحياة وتعقدها وظهور مشاكل جديدة وأحداث ضاغطة تتطلب الدراسة والبحث.

لقد اهتم "**أفلاطون**"**PLATON**" من خلال أعماله بتقديم شرح للطرق أو الاستراتيجيات التي يتبعها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة إلي تمر في حياتهم . (شارف خوجة مليكة ، 2010، ص25).

في القرن الرابع عشر (14) استخدم مصطلح الضغط بأكثر عمومية ، ليصف المشقة أو الضيق ، فقد استعملها " **ابن سينا** " من خلال التجربة التي قام بها ، والمعروفة بتجربة "الحمل والذئب"، والتي تبين أن الضغط النفسي على الحيوان ، والذي قد يؤدي إلى الموت كما حدث مع الحمار، ثم استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر (17) لتصف الشدة والصعوبات الهندسية وفي أواخر هذا القرن لقي مصطلح الضغط "تأييدا نظريا" من قبل المهندس " **روبرت هوك**" **R.HOOK**" وكان متأثرا إلى حد كبير بتصميم الأبنية (ناجية دايلي , مرجع سبق ذكره , ص28).

في نهاية القرن التاسع عشر (19) وصفت لأول مرة الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة من طرف " **اوبنهايم** "**OPPENHEIM**" بعد ملاحظته للأشخاص الذين اصيبو بحوادث في السكة الحديدية.

في بداية القرن العشرين (20) أقيمت دراسات في مجال الطب العقلي لدى الجيش لاحظوا وجود اضطرابات من نفس النوع لدى الجنود عند عودتهم من المعارك ، وهذه الاضطرابات لها علاقة بالصدمات الانفعالية ، وبذلك أطلق عليها بذهان الصدمة. (شارف خوجة مليكة , مرجع سابق, ص27).

وقد استعمل " **سيجموند فرويد**" **S. FREUD** " 1921 كلمة الذهان ألصدمي مكان ذهان الحرب، حيث أشار أن الإنسان تنشا لديه حالة من الاضطرابات بعد معايشته للحدث ألصدمي مثل الكوارث الطبيعية والإنسانية ، حوادث الحرب ، تهديدات الموت ، التعذيب الاغتصاب... هذا ما يؤدي إلى توليد الضغط. (شارف خوجة مليكة، نفس المرجع، ص 28).

ويرى **عمار كشرود** أن كلمة "STRESS" في حد ذاتها سابقة لتاريخها فهي مأخوذة من الكلمة اللاتينية "STRINGERE" التي تعني "سحبه بشدة".(يوسف جوادي، 2006/2005، ص73).

كما اهتم "**لازاروس**"**LAZARUS**" 1966 بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفر د، أما "**جوردن** " 1933فيرى أن الضغوط هي استجابات نفسي ة وانفعالية وفسيولوجية للجسم اتجاه أي مطلب يتم إدراكه على انه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد. (دعو سميرة، شنوفي نورة، 2013/2012، ص19).

وبهذا نجد دراسات " **ولتر** " و "**كانون** " اللذان حددا مفهوم التوازن الداخلي للجسم حيث ركزا على الاستجابة الداخلية للخوف والفزع وذلك بإفراز هرمون الأدرينالين فكما درس الباحثان الوسائل الخاصة في التحكم في إفراز كمية السكر في الدم والبروتين والمواد الدسمة كما ورد في كتاب "**كانون**" بعنوان "la sagesse du corp" عبر فيه على أن الضغط عبارة عن استجابة فسيولوجية للتكيف والهروب أثناء التعرض للشدائد وبذلك توصل إلى دراسة الدور الفسيولوجي للانفعال وكان يدرس هذه الظاهرة تحت مؤثرات معينة كالبرودة ، الحرارة ، نقص الأكسجين. (قاسي اونيسة ، 2014/2013، ص134).

أما "**سيلي**"**selye**" فقد ادخل كلمة stress في الطب وقد سمحت أعماله وأتباعه فهم هذه الظاهرة وتأثيره على العالم الداخلي وبالتالي تأثير الاعتداءات والانفعالات بكل أنواعها على العالم الداخلي وعلى التوازن البيولوجي للعضوية. (دعو سميرة، شنوفي نورة، مرجع سبق ذكره، ص19)

لكن عند الفرنسيين لم يظهر هذا المصطلح قبل القرن العشرين (20) لذا نجد أن العرب وبفضل "**ابن سينا**" سبقوهم في اكتشاف هذا المصطلح. (ناجية دايلي، مرجع سبق ذكره، ص30).

2- ماهية الضغط النفسي

تشير عبارة الضغوط أو الضغط إلى الإنهاك و الإرهاق الذي يخبرنا به الجسم في عمليات التوافق المستمرة مع التغيرات البيئية، و بعبارة أخرى رد فعل الجسم للمتطلبات الواقعة عليه.

و تستخدم "الضغوط" في الواقع لدلالة على حالتين مختلفتين، ففي الأولى تشير إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد و التي تسبب له نوعا من الضيق و التوتر، و ضمن هذا الإطار فإنها تشير إلى وجود مسببات مختلفة أو مصادر خارجية للضغوط، و في الحالة الثانية فان عبارة الضغوط تشير إلى ردود الفعل الداخلية و التي تحدث بسبب هذه المصادر أو الشعور غير سار الذي ينتاب الفرد، وقد اتفق معظم المهتمين بهذا الموضوع على أن المواقف البيئية التي تدرك بأنها ذات متطلبات تفوق قدرات و إمكانات الفرد في التعامل معها و تمثل ضغوط بالنسبة له. (علي عسكر، 2005، ص91).

إلا أن هناك اختلاف في تعريف الضغوط النفسية حسب وجهة نظر كل باحث أو عالم و عليه سنتطرق إلى بعض المفاهيم لعبارة الضغط النفسي:

فالضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل و الجسم فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتع بالاستثارة المتضمنة فيها الضغط هنا يكون مرغوبا فيه. (حمدي علي الفرماوي، رضا عبد الله، 2009، ص21).

ويعرفه "**سيلي selye** 1980":

بأنه استجابة الجسم غير المحددة لأي متطلب تكيفي، سواء كان هذا المتطلب بسبب الفرح أو الألم، بينما يعرفه **سلاي** و **لازوس** الضغط النفسي بأنه حالة من عدم قدرة على التكيف مع التهديدات المدرك ة (الحقيقي أو المتخيل) للصحة النفسية و الانفعالية و الروحية و التي تنتج

سلسلة من الاستجابات و التكيفات الفسيولوجية. (جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي، بدون تاريخ، ص ص70،71).

و يعرفه "**ماندلر mandler** 1984" :

على أن الضغوط هي حالة من التوتر الانفعالي تنشا من الأحداث و المواقف التي تحدث صدمة في حياة الفرد، و تعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط و التوتر و الشدة الناتجة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد و ما ينتج عن ذلك من آثار جسمية و نفسية.

كما أكد كل من "**كوكجان و واطسون kagan&watson** 1995":

على أن الضغوط عبارة عن توتر ناتج عن متطلبات الفرد الملحة في البيئة مثل: ظروف الفرد، ودوافعه، و حاجاته، واعتماده على الآخرين، و يعبر عن تلك الضغوط بأشكالها الثلاث معرفيا، و انفعاليا، و سلوكيا.(هشام عبد الرحمان الخولي،2007، ص ص68،69).

و الضغط النفسي هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية، هذه القدرة مفيدة في حالات الطوارئ، مثل الابتعاد عن طريق سيارة مسرعة، لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسمية إذا استمرا لمدة طويلة، مثل الاستجابة لتحديات و تغيرات الحياة اليومية .(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص21).

و يعرفه (**مكانيك**):

بأنها تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة و التي تنجم عن إدراكه لتهديدات التي تواجهه. (محمد عبد السلام يونس، 2008، ص155) .

وقد حاول "**لونج وويليامز long&williams** 1982" تحديد مفهوم الضغط النفسي بصورة أدق من خلال تحديد المجالات الثلاثة التالية:

- مطالب الأحداث البيئية.

- الاستجابات الجسمية أو الفسيولوجية لتلك المطالب.

- الاستجابات النفسية للمطالب البيئية.

كما عرفه "**فولكمان folkman** 1984":

الضغوط النفسية على أنها مصطلح يشتمل على العلاقة بين الفرد و الأحداث البيئية و التفاعل بينهما، و ينتج عن ذلك مظاهر جسمية و فسيولوجية و نفسية، أي أن الضغوط النفسية عبارة عن علاقة الفرد بالبيئة المحيطة والتي يقيمها على أنها هامة لسلامته و لكن تفوق قدرته على المواجهة. (السيد إبراهيم السمادوني، بدون تاريخ، ص ص252،251).

ويعرفه "**أحمد عزت راجح** 1973":

على انه حالة انفعالية مؤلمة تنشا من الإحباط الموصول لدافع أو أكثر من الدوافع القوية.

و يعرفه قاموس "**ستديمان** الطبي 1982" كما يلي:

الضغط في علم النفس هو المثير الجسدي أو النفسي و الذي يؤدي عند تأثيره على الفرد إلى التوتر و اختلال التوازن. (مريامة حنصالي، 2014، ص ص81،80).

كما تعرفه "**سارا فينو**": **sarafino**

الذي يرى أن الضغوط النفسية عبارة عن الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين شخص و بيئة الفرد إلى إدراك تناقض قد يكون حقيقيا أو غير حقيقي بين المطالب الناتجة عن الموقف و الموارد البيولوجية و السيكولوجية و الاجتماعية للفرد.

و ذهب "**علي** 2000":

إلى أن الضغوط ما هي إلا سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار

النفسية و الاجتماعية السلبية، و الوصول إلى تحقيق التوافق . (عبد الله الضريبي، 2010، ص ص 676،677).

أما مفهومه في **الدليل التشخيصي** "**DSM**":

فلم يظهر إلا في الدليل التشخيصي الثاني و ذالك بعد تعديله، متناولا فئات مختلفة للضغوط من أمثلتها: تعرض الفرد مباشرة لضغوط قوية تهدد جزء أو أجزاء من جسده، أو ملاحظة شخص يتعرض لخطر أو تجربة أليمة.

وأيضا عرفه "**فرح طه و آخرون**" :

في موسوعة علم النفس و التحليل النفسي "مفهوم الضغط النفسي: يشير إلى وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد، سواء بكليته أو على جزء منه، و بدرجة توجد لديه إحساس بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته. (ناجية دايلي، مرجع سبق ذكره، ص ص 30.31).

و عرفه "**زياد بركات**":

أن الضغط النفسي عبارة عن حالة يشعر فيها المعلم بالتوتر و القلق و ما يترتب عليها من اختلال التوازن، بسبب ما يتعرض له المعلم من مؤثرات بيئية، تحيط بظروف العمل و ضغط المدرسة، و الرضا المهني و النمط القيادي لمدير المدرسة، و غيرها من المثيرات. (قاسي اونيسة، مرجع سبق ذكره، ص ص137.136).

وخلاصة القول فان حسب المفاهيم التي تناولها مجموعة العلماء و الباحثين، كل عالم حاول تحديد مفهوم الضغط النفسي من وجهة نظره و حسب اتجاهاته الخاصة، وعليه سنحاول تحديد مفهوم الضغط النفسي:

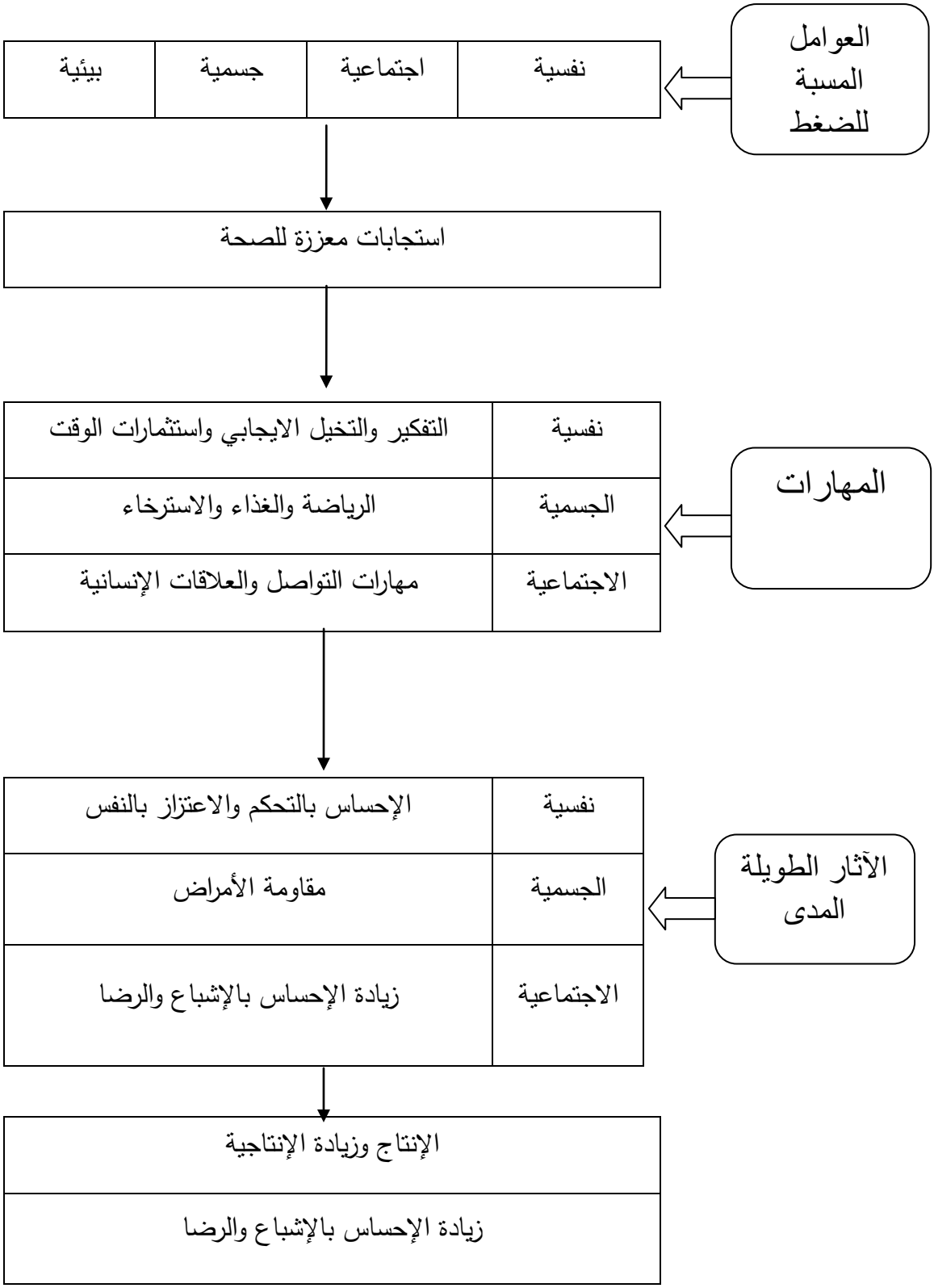
يعد الضغط النفسي كل حالة مزعجة يشعر بها الفرد، ينتج عنها حالة من التوتر و القلق نتيجة لبعض الظروف الغير ملائمة و الغير مريحة، بذالك ينتج عنه نوع من عدم التكيف مع الوضع و قد يؤدي استمرار هذه الضغوط إلى آثار سلبية و عدم التوافق النفسي، وبالتالي يستدعي تدخل

مختصين لتخفيف من هذه الضغوط و إعادة دمجه وتحقيق نوع من التكيف ل لتغلب على هذه الضغوط، والاهم تحقيق الصحة النفسية.

3- أنواع الضغط لنفسي

3-1- الضغوط الايجابية : يكون للضغط تأثير ايجابي إذا قد يحدث التحريض والإدراك ، يزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها ليكون نشيطا مما يسمح له بالعيش والاستجابة بطريقة مناسبة وتقديم أحسن ما يمكن تقديمه لان الضغط الجيد هو مثير قوي عندما يستقبل من طرف الفرد الذي يقوم بتكيفه وفقا لما يرغبه ويستعمله بشكل جيد.

فالضغط يوافق الاستجابات الفسيولوجية التي يقوم عليها الضغط السلبي المتمثلة في زيادة نبضات القلب، تنفس سريع غير أن الإحساس له رائع.

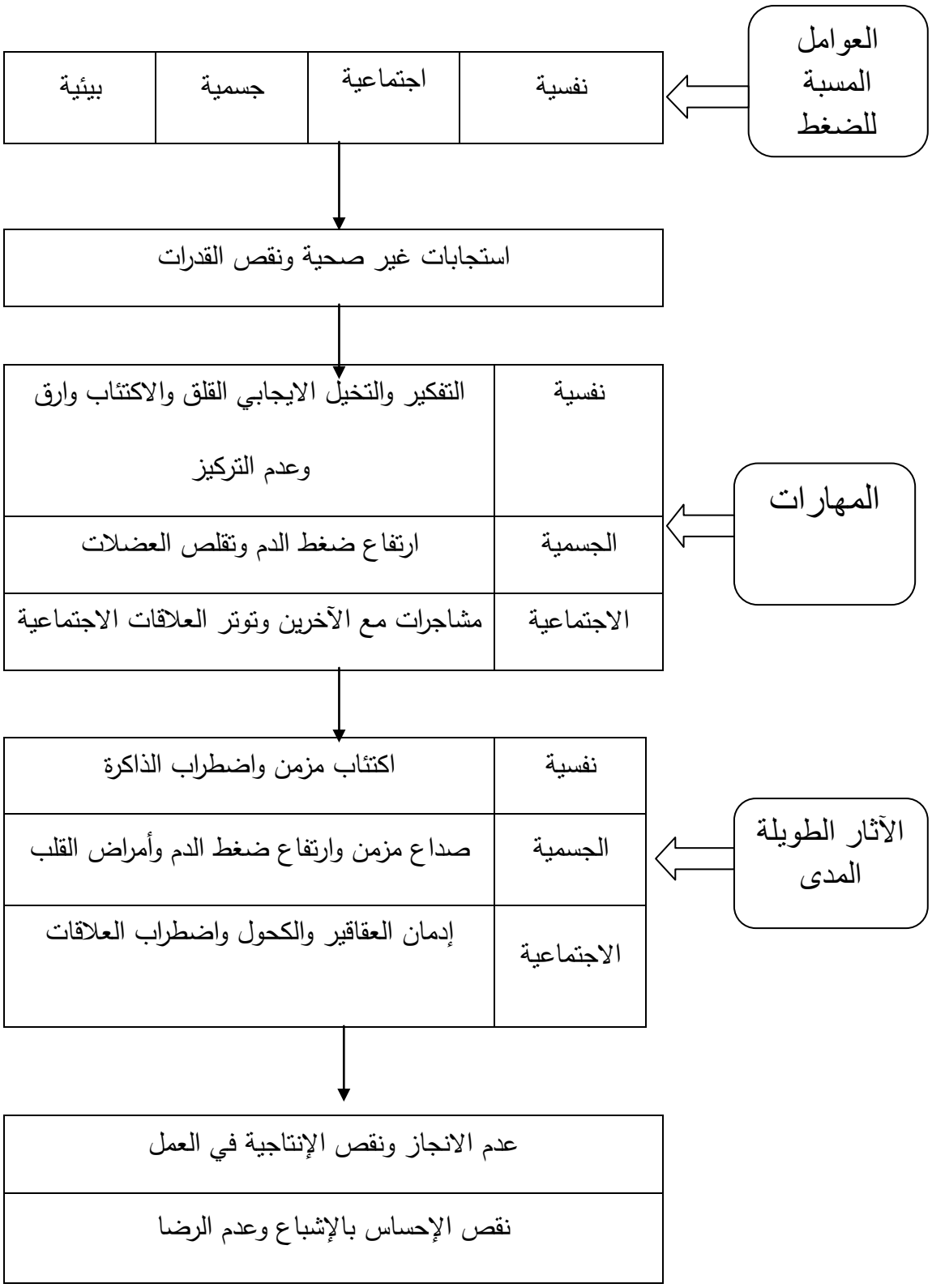


شكل رقم(01) يوضح الآثار الايجابية للضغط

(قاسي اونيسة، مرجع سبق ذكره، ص ص 154.153.152)

3-2- الضغوط السلبية : الضغط النفسي المفرط قد يكون له تأثير سلبي في الصحة العقلية والجسدية للفرد ، وكذلك إذا تركت مشاعر الغضب ، الإحباط، والاكتئاب المتولدة من الضغط دون حل فتؤدي إلى جملة من الأعراض ويقدر أن الضغط النفسي السبب الأعم للصحة المقيمة في المجتمع الحديث ، كما يساعد على إحداث حالات ثانوية كالصراع والاضطرابات الهضمية والجلدية ، الأرق، فيجد الفرد نفسه غير قادر على مواجهة هذه الصعوبات ووضع استراتيجيات دفاعية ضدها، مما يؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض كالسرطان والأمراض القلبية.

والشكل التالي يوضح الآثار السلبية للضغط النفسي:



شكل رقم(02) يوضح الآثار السلبية للضغط

(قاسي اونيسة، مرجع سبق ذكره، ص ص،152.153.154)

* يميز "**لازاروس وكوهن**" "1977 **lazarus et cohen**" بين نوعين من الضغوط:

1- ضغوط خارجية: تعني المواقف المحيطة بالفرد ، وتمتد من الأحداث البسيطة إلى الأحداث الحادة.

2- ضغوط داخلية: تعني الأحداث التي تكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي ، والنابع من فكر ذات الفرد.

ويندرج ضمن الصنف الأول ، أي الضغوط الخارجة ، ضغوط العمل ، ضغوط اقتصادية وضغوط أسرية واجتماعية ، أما الضغوط الداخلية ، فتندرج ضمنها الضغوط العاطفية أو التفاعلية كالقلق، والاكتئاب.

* ولقد ميز "**هانز سيلي**1976 **hans selye**" بن نوعين من الضغط النفسي هما:

1- ضغط نفسي سيء: وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ، ويسمى كذلك الألم "distresse" مثل: فقدان عمل أو فقدان عزيز.

2- ضغط نفسي جيد: وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات ، أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد، أو بعثة دراسية.

كما تحدث "**سيلي**" علي نوعين من الضغط النفسي هما:

3- ضغط تكيفي: رد فعل بيولوجي ونف سي وفسيولوجي ، منذر عن الخطر ، ومعرض للتعبئة والدفاع تجاه عدوان أو تهديد له أثار فسيولوجية، تحرير السكر في الدم ارتفاع ضربات القلب معبئ للطاقة النفسية، ومحرض للعمل الفعل.

4- ضغط متجاوز: يجعل الفرد غير قادر على الإدراك والتفكير ، يحدث عندما يشعر الفرد أن حالته النفسية لا تسمح له بلوصان دفاعات التكيف مع الوضعية.(ناجية دايلي، مرجع سابق ، ص ص56.55).

* وذكر "**إبراهيم**" أمثلة غلى أنواع الضغوط وهي:

1- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية).

2- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال، والطلاق وتربية الأطفال...الخ.

3- الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين ، وكثرة اللقاءات أو قلتها ، الإسراف في التزاور مع الحفلات...الخ.

4- ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء وضغوط الانتقال كالسفر ، والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول...الخ. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد ، مرجع سبق ذكره، ص ص 24.25).

* ويري "**عكاشة**" 1986 انه يمكن تقسيم الأحداث الضاغطة إلى:

1- ضغوط حادة: أي ذات الشدة العالية مثل (فقدان احد الوالدين أو فقدان العمل).

2- ضغوط طويلة المدى: عندما تتجمع الضغوط وتتراكم على مدى أيام مثل: الشخصية الطموحة التي تنقصها القدرة على تحقيق رغباتها ، أو لم تعط الفرصة لإرضاء قدراتها ، أو عدم التوافق في الزواج سواء من الناحية العاطفية أو المزاجية.

3- ضغوط ذاتية: وتكون الضغوط هنا مؤثرة على فرد معين نظرا لحاجته الحادة مثل النزاع المستمر والصراع الدائم بين الفرد وزملائه أو رؤسائه في العمل.

4- ضغوط جسمية: تتعلق بالأمراض الشديدة مثل الحمى والسموم وغيرها من العوامل التي تقلل من قدرة الفرد على التكيف وتسرع في انهياره تحت وطأة الضغوط المحيطة شديدة كانت أم بسيطة والتي يستطيع مقاومتها في حالته العادية. (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص ص 108،109).

كما أن هناك الضغوطات المزمنة: وهي الضغوطات التي تطحن الناس يوما بعد يوم وشهرا بعد شهر وسنة بعد سنة، فالضغط المزمن يدمر الجسد والعقل والحياة ، انه ضغط الفقر ، والعائلة التي تعاني من خلل في الزواج.(سمير بقيون،2007، ص152).

ومما سبق ذكره من أنواع للضغوط النفسية نستنتج أن الضغوط ليست جميعها سلبية ولها اثأر ضارة كما هو شائع، بل هناك ضغوط إيجابية تعود بالمنفعة على الأفراد سواء في حياته المهنية أو اليومية وذلك لما تبعثه من مشاعر تحفيزية تساعد الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته، أما إذا تجاوزت الحدود الطبيعية فإنها تنقلب من ضغوط إيجابية إلى ضغوط سلبية هدامة لحياة الأفراد.

4- الآثار النفسية للضغط النفسي

4-1- أثار الضغوط على مستوى الفرد:

4-1-1- أثار نفسية:

* **الاكتئاب:** تشير الأدلة العلمية إلى أن الأحداث الحياتية الضاغطة يمكن أن تسبب الاكتئاب عند بعض الناس ، وتشير الأبحاث إلى أن المكتئبين قد تعرضوا لتغيرات حياتية أكثر من غير المكتئبين، وفي المقابل بان هناك أبحاث أشارت إلى أن بعض الأشخاص يصبحون مكتئبون دون وجود ضغوط نفسية مسببة لذلك وان هناك أشخاص عانوا من ضغوط نفسية شديدة في مراحل سابقة في حياتهم ولم يصبحوا مكتئبين.

* **القلق:** يحتل الضغط خبرة أو ظاهرة حقيقية نخبرها في حياتنا من وقت إلى آخر ويتميز بالخوف الشديد الذي يكون مصدره مجهول للشخص مما ينتج عنه اضطراب في المعدة ، وزيادة ضربات القلب، وتوتر عضلي، و التعرق، والارتجاف، وصعوبة في التنفس ، وهذه أيضا أعراض الضغط النفسي.

* **الفصام:** تشير الدراسات إلى أن الضغط يمكن أن يكون احد العوامل في ظهور الفصام، وكذلك تشير أن الفصامي الذي يتعرض للضغوط تزداد حالته سوءا. (سهيل موسى شواقفه، 2009، ص ص24.23).

4-1-2- أثار فسيولوجية:

تتمثل هذه الآثار في زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤذي الجسم وإذا استمر لمدة طويلة أدى إلى أمراض القلب ، واضطراب الدورة الدموية ، إضافة إلى إفراز الغدة الدرقية الذي يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وإذا طال يؤدي إلى نقص الوزن والانهيار ، والانهيار الجسمي، بينما يؤدي الكبد إلى إفراز الكولسترول الذي يؤدي إلى الإصابة أيضا بأمراض القلب (تصلب الشرايين) ، أو حدوث تغيرات في أجهزة الجسم مثل: الاضطرابات المعدية ، تفاعلات جسدية ، الإقلال من مناعة الجسم.(قاسي اونيسة، مرجع سبق ذكره، ص158).

4-1-3- أثار انفعالية:

وتظهر من خلال: سرعة الاستشارة والخوف ، القلق والإحباط والغضب ، الهلع، النظرة السوداوية للحياة، سيطرة الأفكار والوساوس القهرية، ازدياد التوتر النفسي والفسيولوجي.

4-1-4- أثار معرفية:

وتتمثل في: عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء ، عدم القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف، نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ، اضطراب التفكير.

4-1-5- أثار السلوكية:

وتتمثل في: انخفاض إنتاجية الفرد، تزايد معدلات الغياب عن العمل ، عدم الثقة بالآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات، انخفاض الأداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة. (محمد عبد السلام يونس، مرجع سبق ذكره، ص165).

4-1-6- أثار جسمية:

وتتمثل في: أن للضغط تأثير على جهاز المناعة، ألام في الرأس، ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات الدورة الدموية، القرحة المعدية، الأزمة النفسية، السرطان.(سهيل موسى شواقفه ، مرجع سبق ذكره، ص ص22.21).

إن هذه التحولات والتغيرات التي تطرأ على أعضاء الجسم الإنساني ووظائفها ، يمكن أن يطلق عليها استجابات التهيؤ.(عبد الرحمان بن سليمان الطريري، بدون تاريخ، ص 84).

4-2- أثار الضغوط المهنية:

4-2-1- الغياب والتأخر عن العمل:

ضغوط العمل تؤدي إلى انخفاض مستوى الولاء للمدرسة و انخفاض مستوى الروح المعنوية ، و التأخر عن العمل من قبل المدرسين ، فزيادة الضغوط المهنية تؤدي إلى ترك العمل هروبا من الضغوط المختلفة، يعود أساسا إلى عدم القدرة على التكيف مع البيئة العمل أو المدرسة وقد يزداد الانسحاب عن العمل، كما يمكن أن تلجا المدرسة إلى استبدال بعض العناصر غير المفيدة ، ذلك بإتاحة الفرصة لأشخاص جدد يتصفون بالحيوية والنشاط.

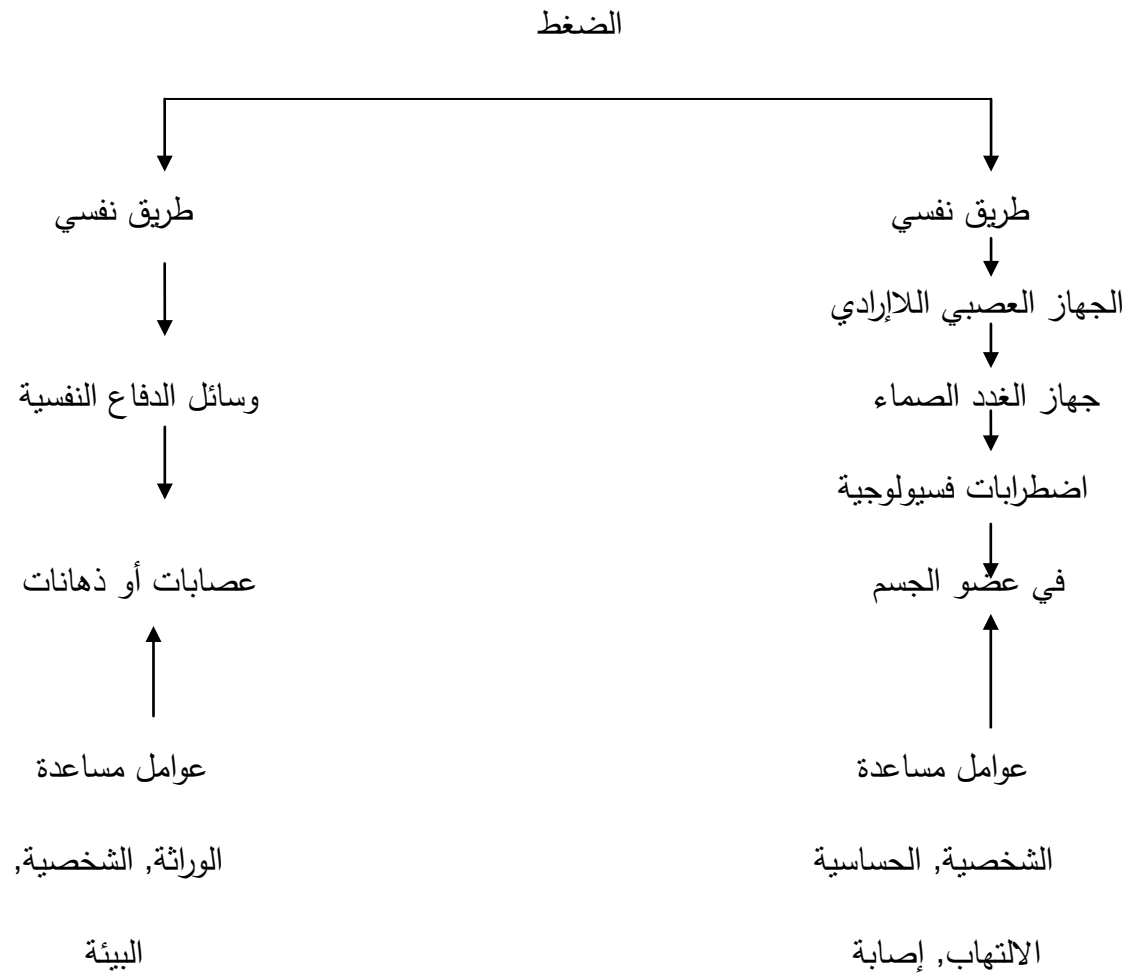
4-2-2- ضعف الاتصالات:

إن المستوى المرتفع من ضغوط العمل يؤثر على نمط وطبيعة الاتصالات بين الأفراد داخل المدرسة، وكلما ازداد غموض الدور و صراعه أدى ذلك إلى زيادة معدل الضغوط التي يترتب عنه تدهور الجانب العلائقي في المدرسة و توكيد الكراهية و عدم الثقة مما يساهم في إثارة الحقد والغيرة والصراع بين الزملاء، كما أن توتر هذه العلاقات يترتب عنه انخفاض رضا المدرسين الذي يظهر أحيانا في الغياب وعدم انتظام حضورهم اليومي وعدم إتقان المهمة.

4-2-3- اتخاذ القرارات الخاطئة:

إن اضطراب العلاقات في العمل وانسداد قنوات الاتصال بين المدرسين يؤدي إلى عدم الثقة وعدم الموضوعية في اتخاذ القرارات المرتبطة بالعملية التعليمية، نتيجة تعرض المدرس لحالة عدم الاتزان و التوافق النفسي وعدم إيجاد الحلول للمشاكل المختلفة التي تواجه العامل و بالتالي يتم اتخاذ مختلف القرارات بصورة خاطئة، هذا ما يؤدي إلى نتائج سلبية وخيمة سواء على الفرد أو المنظمة بصفة عامة. (شارف خوجة مليكة، مرجع سبق ذكره ، ص ص92.93)

ومن ما سبق نستنتج أن آثار الضغوط النفسية تختلف باختلاف المصادر المسببة للضغط الذي يتعرض له الأفراد فهناك أثار نفسية كالقلق و الاكتئاب، بينما نجد أيضا أثار فسيولوجية، ى معرفية، سلوكية، أثار مهنية كالتأخر و الغياب ....الخ و نظرا لتعدد المصادر و اختلافها فان الأفراد يتباينون في طريقة مواجهتها، و بالتالي تختلف الآثار باختلاف المصادر وأيضا تختلف من شخص لأخر حسب الإستراتيجية التي يتبعها كل فرد لتخطي هذه الضغوط.



مخطط رقم(03) يوضح أثار الضغط النفسي

يتضح من هذا الشكل أن العوامل الشخصية لها دور في حدوث الضغط، كقلق السمة الذي يسهم في تفاقم لحدث الضغط كذلك العوامل الوراثية، ومن أمثلتها التشوهات الجسمية التي تعتري جرم الإنسان، كذلك المحيط الخارجي للفرد. (ناجية دايلي، مرجع سبق ذكره، ص47)

5-النظريات المفسرة للضغط النفسي

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس اطر فسيولوجية أو نسبية أو اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على مسلمات كل منها ومن أهم النظريات هي:

5-1- نظرية التحليل النفسي "سيجموند فرويد":

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلى رأسهم " **فرويد** " الضغوط النفسية أن سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة أولئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات، فقد قال علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هي تعبير عن صراع ما بين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أم داخل الفرد نفسه ، فعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فان هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور الآليات الدفاعية.

كما يؤكد "**يونغ**" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية ، انه ناتج عن الطاقة التي هي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتعني السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلى علاج نفسي وطبي. (فاطمة عبد الرحيم، 2013، ص ص19.18).

5-2- نظرية "هانز سيلي""HANS SELYE ":

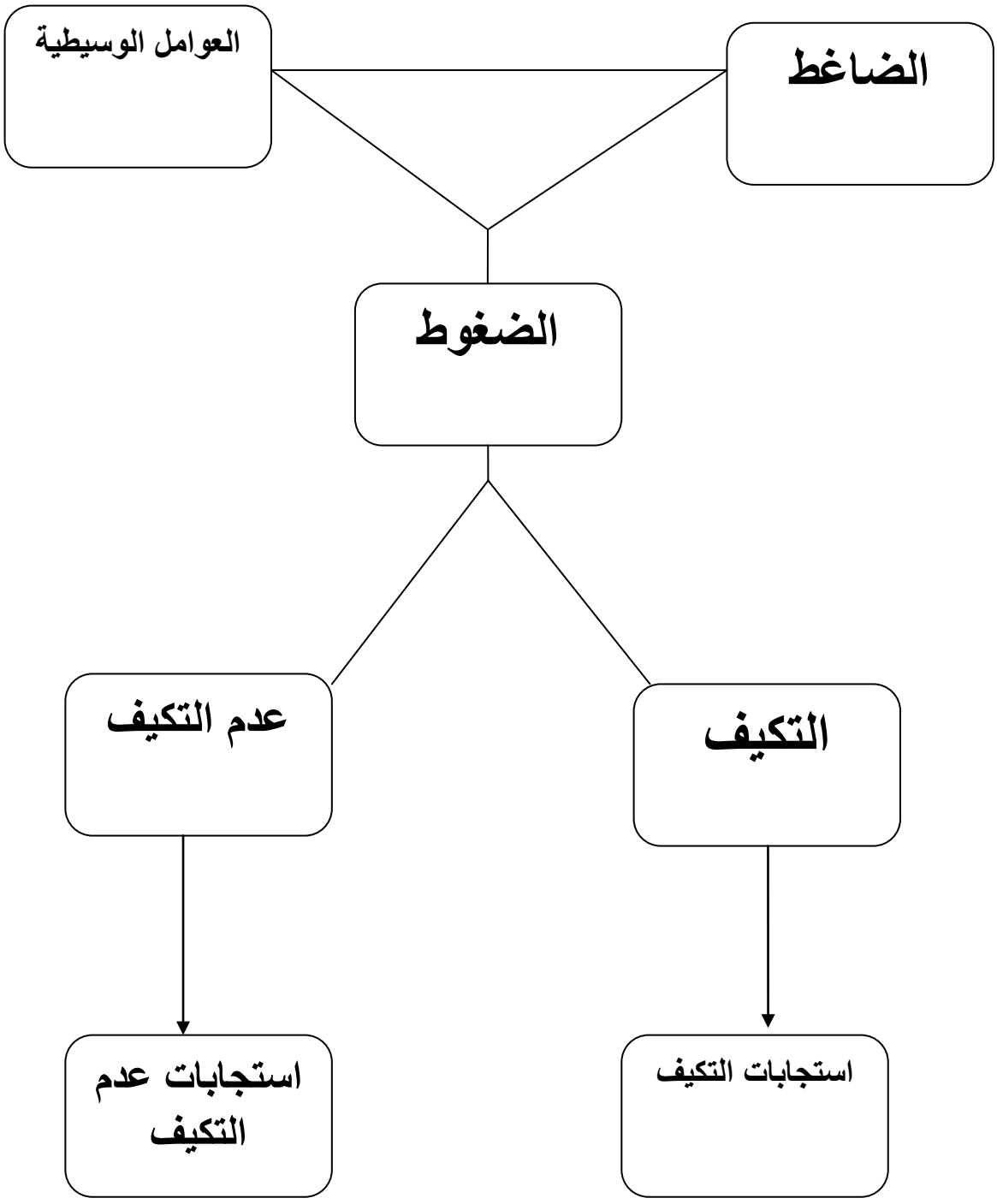
تنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط stressor يميز الشخص ويضعه على أساس استجابة للبيئة الضاغطة ، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط في التعرض المستمر المتكرر للضاغطة. (فاطمة عبد الرحيم ، مرجع سابق، ص20).

وقد حدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمى مراحل التكيف العام وهي:

5-2-1- الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابة تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط stressor ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط شديدا.

5-2-2- المقاومة: وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

5-2-3- الإجهاد: مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت ، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أعراض التكيف، ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي:



تخطيط عام رقم(04) لنظرية "سيلي"

(فاروق السيد عثمان، 2008، ص98)

5-3- نظرية عملية التكيف المتبادل ل"لازاروس"و"فولكمان": LAZARUS-FOLKMAN

يعتبر "**لازاروس**" العوامل العقلية والمعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط أكثر من الأحداث نفسها ، أي انه ليس المثير وليست الاستجابة اللذان يحددان الضغط ، ولكن إدراك الشخص وتفسيراته للموقف النفسي هي التي تحدد الضغط ، وأكد "**لازاروس**" أن مجال الضغط يشتمل على مظاهر فسيولوجية واجتماعية ونفسية ويشتمل على المفاهيم المرتبطة بها ويضيف أن الضغط ليس مثيرا أو استجابة بل هو علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة فالفرد يؤثر في البيئة ويتأثر بها. (جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي، مرجع سبق ذكره،ص84).

ويذكر "**لازاروس وفولكمتان**" أن للعوامل الآتية اثر في تحقيق تكيف أفضل مع الضغط:

- الصحة والطاقة: أن الأشخاص الأصحاء والنشطين اقدر على إدارة المتطلبات الداخلية والخارجية من المرض المتعب.

- الاعتقاد الايجابي: كلما كان لدى الفرد اعتقادات ايجابية حول إمكانية إحداث تغيرات يرغبون فيها كلما كانوا اقدر.

- مهارات المشاكل: كلما كان لدى الفرد المهارة في تحديد المشكلة وطرح البدا ئل والحلول وتوقع الايجابيات والسلبيات كلما كان اقدر على التكيف.

- المعرفة والمعلومات: إن معرفة الفرد بفسيولوجيا الجسد تجعله اقدر على التكيف فمثلا معرفته بان القلق يزيد من إفراز الأدرينالين مما ينتج عن ارتفاع عدد ضربات القلب و التعرق وجفاف الحلق يجعله لا يطور تفسيرات أخرى لهذه الأعراض.

- المهارات الاجتماعية: ثقة الفرد قدرته على جعل الآخرين يتعاونون معه يساعده ي ضبطه للضغط، وكذلك إحساس الفرد بأنه مقبول ومحبوب من الآخرين.

- المصادر المادية: إن وجود المبالغ المالية للتعامل مع الحالات الطارئة يقلل من مصادر الضغط.(سهيل موسى شواقفه، مرجع سبق ذكره، ص ص20.19).

المرحلة الأولى	المرحلة الثانية
التقويم الأولى primary هل أنا أدرك الضغط على انه: * مؤذي أو مؤلم * مهدد * متحدي	التقويم الثانويsecondary * ما هي المصادر المتاحة للتعامل مع الضغط ؟

شكل رقم(05) التقويم المعرفي للضغط"لازاروس"

توضح إدراك الضغط على انه مؤذي أو مهدد في المرحلة الأولى ، وامتلاك مصادر قليلة متاحة للتعامل مع الضغط في المرحلة الثانية، ينجم عنه ضغط عال.

أما إذا أدرك الضغط على انه تحديا في المرحلة الأولى ، ووجود مصادر متاحة جديدة للتعامل معه في المرحلة الثانية نجم عن ذلك خفض التوتر. (أنعام هادي حسن، 2013، ص69).

5-4- نظرية "موراي":

تمثل نظرية "**موراي**" نموذجا في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والأخر بشري يرتبط بالأشخاص وهي محكومة عدة عوامل اقتصادية واجتماعية وأسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان.(فاطمة عبد الرحيم، مرجع سبق ذكره، ص21)

ويميز "**موراي**" نوعين من الضغوط:

ا- ضغط بيتا beta stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البينية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا alpha stress: ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

يوضح "**موراي** " أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة إما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.(فاروق السيد عثمان ، مرجع سبق ذكره، ص100).

5-5- نظرية المواجهة أو الهروب "ولتر كانون" "WALTER CANON ":

اعتمدت هذه النظرية على الجوانب الفسيولوجية فدراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية.

و يعد **كانون** من الأوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليعني بها رد فعل في حالة الطوارئ، ويستند في نظريته على مفهوم الاتزان homeostasis الذي يعبر عن فاعلية الجسم من اجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية ، ويمثل مفهوم الاتزان "العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة".

ويرى **كانون** أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوى منخفض ، أما الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد فيمكن أن تسبب له انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة تلك الضغوط. (أنعام هادي حسن، مرجع سبق ذكره، ص ص، 70.69)

5-6- نظرية علم النفس الاجتماعي:

يري أصحاب هذا الاتجاه أن الضغط النفسي حالة يعاني منها الفرد حين يواجه مطلب ملح يتجاوز قدراته أو حين يقع في موقع صراع حاد ، ومصادر الضغوط في حياة الفرد عديدة فمصادرها بيئية أو نفسية ، أو تعود إلى طريقة إدراكه للظروف من حوله ، فيصاب الفرد بالإحباط أو يعيش حالة من الشعور بالتهديد.

ويرى "**توفلر**" أن ظهور الحضارة الحديثة الناتجة عن تغيرات عامة في حياة الأفراد تعرضهم إلى مؤثرات متعددة ومتراكمة تؤدي الاستجابة إليها بسلوكات وردود أفعال غير متكيفة.

ويرى "**ليفي** " أن هناك عوامل نفسية اجتماعية تحدد وقوع الضغط في البيئة ويتحدد في الفروق التي يمكن أن نجدها بين متطلبات المحيط وقدرات الكائن الحي ، فالفرق بين ما يتطلبه المحيط وبين قدراتنا الحقيقية يعتبر عاملا ضاغطا، وهذا إذا كان الطلب يتجاوز قدراتنا فإننا نشعر بالعبء وفي حالة عدم قدرتنا على أدائنا وكفاءتنا فإننا نشعر بالإحباط ، فهو يرى أن العامل الذي يخفض من الضغط النفسي هو حالة الاعتدال بين ما لدينا ومتطلبات المحيط.

كما أعطى بعض الباحثين أهمية للجوانب المختلفة من حياة الفرد للتعرف على التوتر والمواقف المسببة للضغوط ومن ثم التعامل معها ، وهذا غالبا ما يتم التقييم من طرف العلماء أنفسهم وهذا لان لها تأثير ايجابي على الشعور الشخصي بالتحكم فيها يحدث له ، وهذا يساهم ايجابيا في عملية المواجهة.

وتتضمن جوانب الحياة التي يقوم الفرد بتقييمها جوانب مثل: توافق العمل مع التوقعات الشخصية، والحالة الصحية، ونوعية العلاقات الأولية (الزوج، الزوجة، الأصدقاء، الأفراد...). كذلك العلاقة مع الأبناء والوالدين، والعلاقات الاجتماعية مع الجيران والأصدقاء...

كما أن المسؤوليات الحياتية عل ى الرغم من عدم ضخ امتها في كثير من الحالات ، لان تراكمها وامتدادها على فترة زمنية طويلة يمكن أن تؤدي إلى نتائج سلبية منها الإصابة ببعض الأمراض البدنية.

ومن هذه الزاوية قام الباحثون " **توماس هولمز** " و "**ريتشارد ري** " بتحديد تأثير التغيرات الايجابية والسلبية على صحة الفرد ، بالاعتماد على بحوث سابقة خاصة بحوث " **ادولف مبير** "، وتعد نظريتها ضمن التناول الاجتماعي للضغط حيث تدرس التأثيرات النفسية الاجتماعية لهذه الظاهرة، فتراكم أحداث الحياة تؤدي إلى اضطرابات صحية جسمية ونفسية.

وقد صنف الباحثان "**هولمز**" و "**راي**" حوادث الحياة إلى ثلاثة أنواع هي:

ا- الحوادث المفاجئة: وتتمثل في موت قريب أو الطرد من العمل أو الإصابة بمرض خطير أو حادث.

ب- الحوادث المزمنة: كالمشاكل العائلية والمشاكل الزوجية.

ج- الحوادث المرحلية: كالأزمات المرتبطة بمرحلة المراهقة والزواج والطلاق.(بغيجة لياس ، 2006/2005، ص86).

5-7- نظرية "سبيليرجر":

يرتبط "**سبيلبجر**" في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث تعتبر نظريته مقدمة ضرورية لفهم الضغوط النفسية، حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضاغط معين يسبب حالة القلق (فاطمة عبد الرحيم، مرجع سبق ذكره، ص20).

كما انه يميز بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد threat فكلاهما مفهومين مختلفين ، حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي ، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير أو مخيف، وكان لنظرية "**سبيلبرجر**" قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق من خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته. (فاروق السيد عثمان، مرجع سبق ذكره، ص ص، 100.99).

5-8- نظرية المنحى السلوكي:

يركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية على عملية التعلم وهي المحور الرئيسي لتفسير السلوك الإنساني ، ويركزون أيضا على دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد و من رواد هذه المدرسة "**لازاروس باندورا**" (bandora) و "**سكينر**" يرى "**سكينر**" أن الضغط هو احد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية و انه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة و من ثم لا يستطيع الفرد تجنبه و الأحجام عنه و بعضهم يواجهون الضغط بفاعلية أما عندما تفوق شدة الضغط قدرتهم على

المواجهة التي يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط البيئية عليهم.

أما "**باندورا**" يوضح العلاقة بين السلوك و الشخص و البيئة و طبقا لذلك يوجد ثلاثة عناصر تتفاعل مع بعضها البعض و الاستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر في مشاعر الفرد أيضا بطريقة إدراكه للموقف فالاستجابات السلوكية غير توافقية الصادرة عن الفرد للموقف الضاغط تكون غير مفيدة في حل المشكلات والتغلب عل الموقف بل تؤدي إلى تكدس الضغوط لديه، فسلوك الفرد يتأثر بالبيئة.

كما يؤكد "**باندورا** "على أن فعالية الذات تبدأ بمدى واسع من السلوكيات التكيفية في الحياة وتشمل على سلوك المواجهة وضبط الذات، وان فعالية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حيات ها، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي تواجهه. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، مرجع سبق ذكره، ص ص134.133).

ومن خلال ما تم تناوله في النظريات نستخلص أن جميع النظريات تتفق في بعض النقاط وتختلف في بعضها حيث أن كل نظرية انطلقت من مسا همة رئيسية بدأت منها لتفسير الضغط النفسي، فنجد أن نظرية التحليل النفسي **لسيجموند فرويد** اعتمدت على العوامل اللاشعورية التي تسيطر على الفرد وأنها السبب الرئيسي لحدوث الضغط، بيمنا النظرية الفيزيولوجية **لهانز سيلي** و نظرية **ولتر** و **كانون** تشترك في نفس المبدأ وهو أن الضغوط النفسية تنتج نتيجة للحياة الضاغطة فيما يخالفهم الرأي **لازاروس** حيث يرى بان العوامل العقلية و المعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط، كما يرى أصحاب نظرية علم النفس الاجتماعي أن المطالب الملحة التي يتعرض لها الفرد لتلبية احتياجاته هي السبب الرئيسي الذي يولد الضغط النفسي للفرد ،كذلك النظرية السلوكية نجد أن أصحاب هذه النظرية يشاطرون الرأي مع نظرية **هانز سيلي** في أن الضغط النفسي هو نتاج تفاعل الفرد مع البيئة الخارجية.

6- مصادر الضغط النفسي

مصادر الضغوط النفسية وهي الظروف والعوامل التي تؤدي إلى التوتر والتأزم والضيق لدى لفرد فمصادر الضغوط النفسية متعددة منها:

6-1- مصادر خارجية:

6-1-1- ضغوط مالية واقتصادية : مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

6-1-2- ضغوط اجتماعية : وتنقسم بدورها إلى تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها إلى علاقات اجتماعية، فالفرد إن كان متزوجا أو غير متزوج ، عدد الأطفال أن كان متزوجا ، كذلك الوضع البيئي و الأسري العام والخاص الذي يعيش في ظله الفرد. وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة على شكل ضغوط نفسية لدى الفرد وان اختلفت مصادرها وتباينت تأثيراتها. ومن الضغوط الاجتماعية، العزلة، الحفلات، وخبرات الإساءة الجسمية والجنسية والإهمال للأطفال والانحرافات السلوكية.

6-1-3- **الضغوط الأسرية والصراعات العائلية:** كثرة الجدالات، الانفصال، الطلاق، الأولاد.

6-1-4- **الضغوط الصحية والفسيولوجية** : مثل المتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم ومهاجمات الجراثيم به، واختلاف النظام الغذائي.(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، مرجع سبق ذكره، ص30).

6-1-5- **ضغوط المتغيرات الطبيعية والفيزيقية** : مثل الكوارث الطبيعة كالزلازل والبراكين والأعاصير ، الغلاف الجوي ، الحرارة وغيرها.(محمد عبد السلام يونس ، مرجع سبق ذكره ، ص164).

6-1-6- **ضغوط سياسية:** تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم، وتنشا هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.

6-1-7- **ضغوط العوامل العقائدية والفكرية:** إن حالة التقاطع بين تمسك الفرد بما هو عليه من أفكار ومعتقدات وبين تسلط المؤسسات المركزية في حمله على تغيير أفكاره إنما تنعكس فيما بعد على شكل سلسلة من الضغوطات النفسية ذات التأثيرات المتباينة على طبيعة علاقة الفرد بذاته وبمجتمعه.

6-1-8- **ضغوط ثقافية:** وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدافة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية ولاجتماعية القائمة في المجتمع ، هذا فضلا عن مشاهدة الفيديو كليب والإعلانات المستهجنة في القنوات الفضائية والتلفزيون , كذلك غرف الشات في شبكة الانترنت. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد, مرجع سبق، ذكره، ص31).

6-1-9- **ضغوط أكاديمية :** ترتبط بالمجال الأكاديمي وتتمثل في انتقال الطالب من مدرسة إلى أخرى أو المدرسة الجامعة وصعوبة المواد الأكاديمية.

6-1-10- **ضغوط مهنية :** ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل والصراعات وغموضه والضغوطات في القواعد وعدم الرضا في العمل.(محمد عبد السلام يونس ، مرجع سبق ذكره، ص165).

6-1-11- **ضغوط الحياة اليومية :** وتتمثل في المشاحنات والمضايقات اليومية وهي مضايقات منزلية ومضايقات ضغط الوقت ومضايقات في العمل وغيرها.(سيد محمود الطواب ، 2008، ص90).

6-1-12- **ضغوط مدرسية** : كثرة الواجبات المدرسية ، الجدول المدرسي المكثف ، الصراع مع الأقران، العلاقة مع المعلمين صعوبة المهمات الدراسية ، كثرة الامتحانات.(سهيل موسى شواقفه ، مرجع سبق ذكره، ص12).

6-2- مصادر داخلية:

6-2-1- **الإحباط:** هي حالة انفعالية غير سارة تنشا عن مواجهة الفرد لعائق يحول بينه وبين هدفه, ويكون فيه الضغط من مصدر واحد.

6-2-2- **الصراع:** في الصراع يكون هناك أكثر من ضغط ويعرف بأنه ظهور مفاجئ أو تلقائي لدافعين غير متطابقين وعلى الشخص اختيار واحد منهم ، والصراع احد مصادر الإحباط.(جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي، مرجع سبق ذكره، ص76).

6-2-3- **الطموح المبالغ فيه.**

6-2-4 **الأعضاء الحيوية والتهيؤ النفسي** "الاستعداد" لقبول المرض ، ضعف المقاومة الداخلية. (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، مرجع سبق ذكره، ص31).

6-2-5- **ضغوط ترتبط بالخصائص الشخصية:** تتمثل في الصفات الذهنية والعاطفية والجسمية (نمط الشخصية ومركز التحكم وقدرات وحاجات الفرد) وأيضا الصفات والخصائص الديمغرافية التي تؤثر على تفاعل الفرد مع عوامل الضغوط النفسية.(فاطمة عبد الرحيم ، مرجع سبق ذكره ، ص37).

6-2-6- **ضغوط كيميائية:** كإساءة استخدام الأدوية.

6-2-7- **طبيعة المرحل العمرية** : يبكي الطفل عندما تأخذ لعبته المفضلة ، ويغضب المرهق ويثور ضد تحكم والديه ، والشعور البالغ بالإحباط نتيجة للقيود الأسرية والمهنية والتعامل مع الأطفال، وكبير السن يشعر بالإحباط نتيجة لزيادة ضعفه الجسمي.(سهيل موسى شواقفه ، مرجع سبق ذكره، ص12).

6-2-8- **الألم وعدم الراحة** : هما يؤثران في قدراتنا على الانجاز والتحصيل ، وعلي قدراتنا في التكيف، حيث يقترح علماء النفس بان يباعدوا بين الأعمال المزعجة أو المهمات القرفة ما أمكن عن بعضها البعض من اجل عدم الراحة والألم.

6-2-9- **ضغوط أسرية** : تكوين وحدة عائلية جديدة ، إضافة فرد جديد في العائلة ، وفاة فرد من أفراد العائلة ، العنف في العائلة ، الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية.(جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي، مرجع سبق ذكره، ص ص 77،78).

* ويصنف "**راجح**" (1970) مصادر الضغوط في العمل في ثلاث فئات هي:

- عوامل تتصل بالحضارة الصناعية الحديثة ، وما يصاحبها من تقدم تكنولوجي وتعقيد في العلاقات داخل المصنع.
- عوامل خارجة عن نطاق عمل الفرد، منها ظروفه المنزلية والاجتماعية والاقتصادية.
- عوامل شخصية منها: صحة العامل الجسدية والنفسية ، ومزاجه ، واستعداده للعمل ، ورغباته ، وآماله، وما يعانيه من متاعب شعورية ولا شعورية.

* كما يصنفها جون وزملاؤه (1995) في أربع فئات هي:

1- طبيعة الوظيفة.

2- الدور في المنظمة.

3- العلاقات مع الآخرين.

4- التطور الوظيفي.(احمد عيد مطيع الشخانبة، 2010، ص26).

و حصيلة القول أن جميع المصادر السابقة تمثل السبب الرئيسي لظهور الضغوط النفسية لدى الأفراد، و باختلاف المصدر يختلف نوع الضغط، حيث أن هذه الضغوط تشكل خطر كبير يهدد حياة الأفراد لذلك يجب على كل فرد الانتباه إلى مثل هذه الضغوط و معرفة كيفية تخطيها و تجنبها وكلما اجتمعت هذه العوامل مع بعضها كلما زادت حدة الضغوط و أصبحت أكثر تعقيدا.

7- طرق قياس الضغوط النفسية

إن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء أدى إلى تنوع طرق القياس لها، فالضغوط متغير معقد متعدد العوامل، ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط و قياسها منها الملاحظة و الاستبيانات والمقابلات.

ويعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط ، وتوجد لطرق الفسيولوجي ولكنها استخدمت بشكل قليل وتستهدف قياس التنفس وسرعة ضربات القلب ومعدل ضغط الدم ، ولكنه استخدمت بشكل أكثر للاستبيانات والطرق الفسيولوجية في جمع البيانات وذلك لان الاعتماد على الطرق الفسيولوجية وحدها في قياس الضغوط يعتريه الشك وعدم الصدق ، فمثلا انخفاض مستوى الكورتيزول في الجسم يمكن أن يكون علامة ايجابية في بعض الأوقات وأيضا علامة سلبية في أوقات أخرى ، وهذا يعني أن الفرد حينما يكون مسترخيا يزداد مستوى الكورتيزول ، ولكنه عندما يكون منهكا أو مجهدا فان الجسم لا يستطيع أن ينتج كمية كبيرة من الكورتيزول، وبالتالي ينخفض مستواه، ويكون علاقة فسيولوجية سلبية تعبر عن معاناته.

أما بخصوص اختبارات أو مقاييس الورقة والقلم التي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة، ولكنها متنوعة فهناك استبيانات تقيس الضواغط أو المثيرات من قبل قياس أحداث الحياة الضاغطة والمنغصات.

وهنالك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط، وهذه تكون أسهل في قياسها لان تأثيراتها تظهر على جميع أجهزة الكائن العضوي، فهي تقيس التغيرات التي تحدث على مستوى الفسيولوجي والمعرفي والسلوكي عقب التعرض للضغوط.

تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلاب ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الو الدية ، كما أن

المقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للإفراد ، فهناك مقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين، وكذلك الراشدين.

وبصفة عامة يمكننا القول أن المقاييس التي استخدمت في قياس الضغوط كثيرة وتنوعه سواء كان ذلك على المستوى البيئي الأجنبي أو على مستوى البيئة العربية ، وهناك مقاييس تقيس الضغوط الأسرية أو الو الدية وغيرها.(محمد عبد السلام يونس، مرجع سبق ذكره، ص166).

8- أساليب واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

لا يمكن التخلص من ضغوط الحياة ولكن نحيا وننجح في أعمالنا ونعيش حياتنا علينا أن نتعلم مهارات وأساليب للتعامل مع الضغوط النفسية تمكننا من التوافق مع أنفسنا ومع البيئة التي نعيش فيها.

8-1- الأساليب اللاشعورية:

8-1-1- الكبت répression : ويعني قمع الدوافع غير المقبولة ودفعها لتستقر في اللاشعور ، ويعد الكبت الآلية الدفاعية الأكثر أهمية ، إذ أن الإنسان يمارس الكبت للتخلص من شعور القلق والضيق الذي يعانيه بسبب ورود عوامل متضاربة من القيم والأهداف ، فيبعد عن شعوره تلك الرغبات والدوافع والحاجات التي لا يتفق تحقيقها مع القيود التي بنيت في نفسه على شكل مثل القيم والتقاليد.

8-1-2- الإسقاط projection : نقل أو ترحيل مهددات داخلية إلى مهددات خارجية أو عزو خصائص أو رغبات غير مقبولة إلى شخص أخر.

8-1-3- الإزاحة displacement : وبها يجرى إعادة توجيه الاستجابة الانفعالية من موضوع أو مفهوم فيه خطر على "الأنا" إلى بديل آخر اقل خطرا عليه.

8-1-4- التبرير rationalization: وتعني محاولة المرء إعطاء أسباب مبررة لسلوكه بشكل معين، لعمل قام به فعلا أو يريد القيام به يستهدف بالدرجة الأولى إقناع نفسه بصواب مسلكه.

8-1-5- التسامي subimation : تحويل دوافع غير مقبولة اجتماعيا إلى قنوات أخرى تكون مقبولة اجتماعيا كتحويل الدوافع العدوانية أو الجنسية إلى نشاطات رياضية أو نتاجات فنية.

8-1-6- الإنكار denial : وهو طريقة لتشويه ما يعتقد الفرد وما يشعر به وما يدركه من مواقف ضاغطة مؤلمة ، وتهدف هذه العملية إلى حماية الأنا من القلق من خلال إنكار المواقف المهددة والضاغطة التي يتعرض لها الفرد.

8-1-7- التكوين العكسي réaction formation : إظهار سلوك معاكس تماما للسلوك حتى لا يتعرض الفرد للقلق نتيجة لإدراكه مثل هذه الجوانب من الذات.

8-1-8- النكوص régression : استخدام الفرد لنماذج سلوكية تم استخدامها في مراحل النمو السابقة، لتجعله يشعر بقلة المطالب التي يتوقع منه القيام بها أو انجازها ، وفي حالة الضغوط النفسية الشديدة يعمل الفرد على مواجهة القلق باستخدام سلوكيات غير ناضجة وغير مناسبة.

8-1-9- التعويض compensation : إخفاء نقاط الضعف أو تنمية خصائص ايجابية معينة لتعويض النقص الذي يشعر به.

8-2- **الأساليب الشعورية:**

8-2-1- ضبط النفس: يلجا إلى هذا الأسلوب الأشخاص الذين لديهم خبرات سابقة في التعامل مع المواقف الضاغطة ، فتعلموا منها كيفية السيطرة على انفعالاتهم وصارو يتمتعون بقوة الإرادة والتحلي بضبط النفس حين يواجهون مواقف حياتية مماثلة، ويختلف مستوى ضبط النفس باختلاف نوع العمل الذي يمارسه الأفراد فالأطباء مثلا يكون مستوى ضبط النفس لديهم.

8-2-2- التمني والخيال: يلجا بعض الأفراد لهذا الأسلوب عندما لا يستطيعون مواجهة الضغوط المحيطة بهم فيهربون منها إلى الخيال ممنين أنفسهم بإيجاد حل لها لا يكون ممكنا على مستوى الواقع، مثل تخيل الفرد العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه أو حدوث معجزة تخلصه من الموقف الضاغط الذي فيه.

8-2-3- العدوان: يؤدي الإحباط الناجم عن الضغوط إلى الغضب والعدوان، فالطالب الذي يفشل دراسيا تنتابه مشاعر عدوانية قد تدفعه إلى القيام بسلوك غير منضبط في مواقف معينة كرد فعل غير متحكم به ، ويحصل مثل هذا لدى الكثير من الأفراد حين يواجهون تحديا فيصبون نار غضبهم في غير مكانه.

8-2-4- التفكير الايجابي: وفقا لعلم النفس المعرفي فان نوعية الأفكار هي التي تحدد نوعية السلوك، فالانسحاب عن الآخرين والتشاؤم من المستقبل الذي يشيع بين المكتئبين هو سلوك ناجم عن أفكار سلبية تفضي بالتبعية إلى التهرب من مواجهة الضغوط ، فيما الاختلاط بالآخرين والتفاؤل بخصوص المستقبل هو سلوك ناجم عن أفكار ايجابية تقضي بالتبعية إلى مواجهة الضغوط والتعامل معها بواقعية.

8-2-5- الأساليب البدنية: يعني القيام بنشاطات بدنية رياضية تمكن الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة ، لان رد فعل الجسم هو بطبيعته نشاط بدني يتضمن تدفق السكر بالدم والزيادة في ضربات القلب ، وإفراز هرمونات وشد عضلات تعد الجسم للتعامل مع الضغط إما بمواجهته أو بالهروب منه. (أنعام هادي حسن، مرجع سبق ذكره، ص ص 74.73.72).

أما الاستراتيجيات فهي:

1- التعامل الموجه نحو المشكلة وهو أن يقوم الفرد بوضع خطة معينة وان يقوم باستجابة سريعة للسيطرة عل الحدث أو الموقف الضاغط.

2- التقبل والاستسلام ويشير ذلك إلى تقبل الفرد للموقف ، وذلك لعجزه وانعدام الحيلة لديه أو نتيجة لرفضه القيام بأي شيء تجاه الموقف.

3- المساندة الاجتماعية وتشير إلى سعي الفرد نحو الآخرين لطلب العون والنصيحة والمعلومات والمساعدة والحصول على المساعدة منه.

4- إعادة التفسير الايجابي للموقف كان يحاول الفرد إيجاد معنى وتفسير جديد للموقف مما يجعله يشعر بالثقة بالنفس.

5- الأفكار ويشير ذلك إلى رفض الاعتقاد بحدوث الموقف الضاغط أو محاولة تجاهل الموقف كله من جانب الفرد.

6- لوم الذات حيث يرى الفرد انه هو المسئول عن تعرضه للموقف الضاغط.(محمد عبد السلام يونس، مرجع سبق ذكره، ص ص 169.168).

وفي الأخير نستنتج أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تختلف من شخص لآخر فهناك من يواجه هذه الضغوط بطريقة إيجابية كان يستخدم أساليب تساعده في تخطي الضغط كضبط النفس آو التمني و الخيال، التفكير الإيجابي لحل المشكلة، وهناك من يواجهها بطريقة سلبية كالعنف و العدوان التي تصبح عائق يهدد الفرد يؤثر على حياته و على الآخرين .

إلا أن الضغوط النفسية تبقى جزء من حياتنا اليومية وعلى الفرد اختيار الطرق الأمثل لتخطيها أو تعايش معها بطريقة لا توثر في حياته اليومية و المهنية، و تحطم طموحاته و تقدمه و تعيق نجاحاته.

خلاصة الفصل

فيما تم ذكره في هذا الفصل من مفهوم الضغط، وكذا أنواعه و مصادره وأثاره و ما لها من تأثير على الأداء الفكري و السلوكي للأستاذ الجامعي، و كذالك لما له من تأثير سلبي على وظائفه النفسية و الجسمية و أيضا المعرفية و غيرها ، وحفاظا على صحة الأفراد يجب على كل فرد أن يحاول تجنب مثل هذه الضغوط، وينتبه إلى سلامته الجسمية و بالأخص النفسية و عدم ترك مجال لمثل هذه الظواهر من أن تخترق حياته اليومية، وتكون سبب و عائق في تقدمه وتحقيق طموحاته.

و لتخفيف من حدة الضغوط النفسية اقترحنا مجموعة من استراتيجيات لمواجهة الضغوط من بينها التفكير الإيجابي، و ضبط النفس، لتحكم في الضغوط من اجل البقاء في حالة نفسية جيدة وممارسة حياته بشكل طبيعي.

و لمعرفة مصدر هذه التأثيرات السلبية حاولنا وضع بعض المصادر التي يمكن أن تكون سبب في حدوث الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، و سنحاول التأكد ما إذا كان لهذه المصادر دور في حدوث الضغط النفسي أم لا، وسنتطرق في الفصل الثاني تحت عنوان الأستاذ الجامعي إلى مهنة الأستاذ الجامعي و المهام التي يمارسها والصعوبات التي يواجهها غيرها من العناصر.

الفصل الثالث

عناصر الفصل الثالث: الأستاذ الجامعي

تمهيد

1- مدخل مفاهيمي

2- سمات وخصائص الأستاذ الجامعي

3- أهم ادوار الأستاذ الجامعي

4- المشرع الجزائري ومهام الأستاذ الجامعي

5- مهام ومسؤوليات الأستاذ الجامعي

6- صعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي

خلاصة الفصل

تمهيد

مهنة الأستاذ الجامعي تعتبر من الوظائف الهامة، حيث أنها تحتل مكانة كبيرة في المجتمع، و الأستاذ الجامعي يتمتع بهيبة كبيرة داخل المجتمع لما له من صفات تؤهله إلى الارتقاء بمكانته، كما انه تتوفر فيه كل الخصائص و الصفات المعرفية و الأكاديمية و الاجتماعية و المهنية تجعله أكثر نجاحا في حياته العملية و التعليمية.

يعد الأستاذ الجامعي العنصر الأساسي و الجوهري في العملية التعليمية لأنه يقود العمل التربوي و التعليمي، و يتعامل مع الطلاب مباشرة فيؤثر في تكوينهم العلمي و الاجتماعي و يعمل على تقدم المؤسسات و تطويرها و حمل أعباء رسالتها العلمية و العملية في خدمة المجتمع، و تحقيق أهدافه في ضوء ذالك يجب الاهتمام بالأستاذ الجامعي من حيث التطوير و التقويم، ليواكب المستجدات العلمية في حقل تخصصه و الجوانب التربوية و تكنولوجيا التعليم . (لبث حمودي إبراهيم، بدون تاريخ، ص 198).

ومن خلال هذا الفصل سنحاول التطرق للمهنة التي يمارسها الأستاذ الجامعي و تعريف مهنة التربية و التعليم، بالأخص تحديد ماهية التعليم العالي و من هو الأستاذ الجامعي، ما هي سمات و خصائص الأستاذ الجامعي، و تحديد المهام و المسؤوليات الموكلة له، وفي الأخير ما هي المعوقات التي تواجهه في مهنة التعليم.

1- مدخل مفاهيمي

1 -1-تعريف التربية:

أصل هذه الكلمة "التربية éducation هو éducation" وهي كلمة لاتينية تعني التغذي "nourrir" هذه التغذية مبنية على مجموعة من المعارف، الإرث الاجتماعي والإنساني ككل والتي تنتقل من جيل إلى آخر.

ويقصد بالتربية تلك المعارف التي يتحصل عليها الإنسان منذ ولادته وحتى مماتهن وهو ما ينعكس عادة على تصرفاته في الحياة اليومية، فالتربية هي العنصر الأساسي في تكوين الفرد، تشكيل الفكر وتحديد السلوك وهي دعامة أساسية في كل المجتمعات، وان رقي الشعوب ونموها يقاس نوعية تربيتها، مضامين تعليمها وفعالية تكوينها ومدى ملاءمة نظمها لقيمها الأصلية وتطلعاتها المعاصرة.

فالتربية هي تنمية جسمية وروحية وعقلية للفرد ليصبح عضوا صالحا يندمج ويتجانس مع باقي أفراد المجتمع، وذلك من خلال نقل الخبرات والمعارف من أصحاب التجربة إلى هؤلاء الذين لم يسبق وان مرو بها.(نوال تمور، 2012/2011، ص9).

عرفها معجم "**لالاند**": سياق يقوم في أن تتطور وظيفة أو عدة وظائف تدريجيا بالتدريب، وان تتحسن نتيجة لذلك السياق.(عبد الكريم بكار، 2011، ص12)

وعليه فان التربية هي كل ما يتحصل عليه الفرد من معارف و خبرات يكتسبها و يستدخلها الأشخاص منذ ولادته إلى غاية مماته، فالتربية هي تنمية المعارف العقلية و الروحية ليكون شخص مفيد للمجتمع.

1-2- تعريف التعليم:

التعليم هو جملة ما يكتسبه الفرد من حقائق معرفية عبر الوسائل المتاحة للتعلم.

التعليم كما تعرفه "**موسوعة المعارف التربوية**": ترتيب وتنظيم للمعلومات لإنتاج التعلم، ويتطلب ذلك انتقال المعرفة من مصدر إلى مستقبل، وتسمى هذه العملية بالاتصال ونتيجة لان التعليم المؤثر يعتمد على مواقف ومعرفة متجددة، فان الحصول على تعليم فعال يستوجب تحقيق عملية اتصال فعالة بين أطراف العملية التعليمية، ويمكن أن تكون الوسائل التعليمية والتكنولوجية من العوامل المهمة في زيادة فعالية عملية الاتصال. (نوال تمور، مرجع سبق ذكره، ص10).

ومنه التعليم هو عملية تعلمية يتلقي الفرد من خلالها المعلومات حيث يستقبلها عن طريق الحواس ثم يقوم باستدخالها و ترجمتها من رموز و بيانات إلى معلومات يقوم بتخزينها في الدماغ ويتم استرجاعها عند الضرورة خاصة في المواقف الاجتماعية حتى تسهل عملية التواصل بين الأفراد.

1-3- تعريف التعليم العالي:

التعليم العالي يأتي في قمة الهرم التعليمي، فهو آخر مرحلة من مراحل التعليم التي يمر بها الفرد وأرقاها، والتي تكسبه مؤهلات مهارات عالية، تساعده فيما بعد في الحصول على وظيفة، كما تمنحه أيضا مكانة اجتماعية مرموقة.(نوال تمور، مرجع سابق، ص9)

التعليم العالي هو أخر المراحل التعليمية التي يمر بها الإنسان، حيث انه في المراحل السابقة تلقى معارف و معلومات عامة و شاملة، و بعد دخوله للجامعة فانه يتخصص في مهنة معينة حيث يتلقى معلومات تخوله لنيل وظيفة معينة تساعده في حياته بعد توجهه إلى الحياة العملية للبحث عن مهنة تتناسب مع ما تم تعلمه خلال مساره الدراسي و تسمح له بتحقيق مكانة اجتماعية لائقة.

1-4- تعريف الأستاذ:

الأستاذ كلمة فارسية ذكرها "**أبو منصور الجوالقي**" (المتوفي سنة 540هـ) فقال يقولون للماهر بصنعته أستاذ ولا توجد هذه الكلمة في الشعر الجاهلي.

أما مجمع اللغة العربية في القاهرة فيقول: الأستاذ والمعلم والماهر في الصناعة يعلمها غيره إذن فكلمة "أستاذ" فارسية الأصل ومعناها الماهر في عمله وحرفته، والحرفة موهبة كانت أم مهنة تتطلب إضافة إلى مهارات متخصصة ثابتة القدرة الذاتية على الصقل والتطوير في انسجام بين الحفاظ على القواعد الأساسية المحددة للمهنة وإضافة تحسينات عليها. (سناني عبد الناصر، 2012/2011، ص54).

1-5- تعريف الأستاذ الجامعي:

يعرف "**بران**" الأستاذ الجامعي بأنه: مختص يستجيب لطلب اجتماعي يتحكم إلى حد ما في المعرفة وكذلك المعرفة العلمية. (سناني عبد الناصر، مرجع سابق، ص21)

نشير إلى القول بان مهمة الأستاذ الجامعي مزدوجة، حيث عليه أن ينقل إلى طلابه المعارف و العلوم التي أنتجها من سابقيه، كما أن عليه أن ينتج معرفة جديدة تمنح ذلك المنقول نوعا من التجديد والتلوين، وقد يصل الأمر إلى حد نقص الكثير من الأفكار والمقولات السابقة وهدمها، حيث أن من طبيعة الفكر أن يهزم الفكر والمعرفة التي لا تنمو تتأسن وتفقد مصداقيتها وفعاليتها. (عبد الكريم بكار، مرجع سبق ذكره، ص241).

2- سمات وخصائص الأستاذ الجامعي

2-1- سمات مهنية: وتتمثل في: التمكن العلمي، المهرة التدريسية، عدالة التقويم ودقته، الالتزام بالمواعيد، التفاعل الصفي مع الطلاب، مناقشة أخطاء الطلاب دون تأنيبهم أو إحراجهم.

2-2- سمات وانفعالية: وتتمثل في: الاتزان الانفعالي، حسن التصرف في المواقف الحساسة، المرونة التلقائية وعدم الجمود.

2-3- سمات اجتماعية وثقافية: وتتمثل في: النظام والدقة في الأفعال والأقوال، العلاقات الإنسانية الطيبة (التواضع والصداقة والروح الديمقراطية) القيادة، التعاون، التمسك بالقيم الدينية والخلقية والتقاليد الجامعية، المظهر اللائق، احترام حقوق الآخرين، الاقتناع بمبدأ التعددية السياسية. (صفاء رفعت احمد عبد الله، ص ص 14،15).

وعليه فعلى الأستاذ الجامعي أن تتوفر فيه مجموعة من السمات مثل التمكن العلمي من المادة التي يدرسها و بعض المهارات العلمية و التعليمية تساعده في التواصل مع الطلاب بشكل جيد، كما تمنحه مكانة و مستوى يتناسب مع الدور الذي يقوم به في المجتمع.

2-4- الخصائص الشخصية:

- التحلي بقدرات ومهارات التفكير العلمي واتجاهاته.

- الالتزام في سلوكه مع الآخرين بأخلاقيات دينه حتى يكون قدوة صالحة لطلابه في أقواله وأفعاله.

- التمتع بالصحة الجسمية والنفسية التي تؤهله للقيام بوظائفه المختلفة.

- الاحتفاظ بكم انفعالي مناسب، لا يدع فرصة للغضب أن تتملكه، ولا يقدم أحكاما سريعة للمواقف المختلفة.

– الثقة بالنفس والتحمس لتنفيذ العمل.

– الإخلاص في العمل وانجاز الأعمال والمسؤوليات بجدية واهتمام.

ويضيف "**احمد على غنيم وصبرينة مسلم اليحيوي**" صفات شخصية أخرى مثل:

– قوة الشخصية.

– الطلاقة اللفظية والقدرة على التعبير.

– تقديم المصلحة العامة على المصلحة الشخصية.

– القدرة على اتخاذ القرارات العقلانية الرشيدة.

– إدراك المسؤولية الملقاة على عاتقه.

ويضيف "**فؤاد العاجز**" أيضا صفة الالتزام بخصائص التعليم الجيد مع مراعاة شروطه والتي منها:

– الانتقال من السهل إلى الصعب، ومن البسيط إلى المركب، ومن الخاص إلى العام ومن المعلوم إلى المجهول ومن المحسوب إلى المعقول.

– القدرة على عمل الأبحاث العلمية بشكل سليم بما يخدم الجامعة والمجتمع.

– حرص الأستاذ الجامعي على التطوير الذاتي، ومواكبة التطورات العلمية والاستفادة منها.

إضافة إلى الخصائص العلمية التي يجب أن تتوفر في الأستاذ الجامعي، كذالك يجب أن تتوفر في الأستاذ الجامعي مجموعة من الخصائص الشخصية التي تمنحه هيبة و مكانة كالتحلي بالمسؤولية، الطلاقة اللفظية والقدرة على التعبير، تعتبر من أهم الخصائص التي يجب أن تتوفر في الأستاذ، كذالك الثقة بالنفس و التحمس في العمل حتى يكون قدوة للطلاب للاقتداء به و يصبح حافز يشجع الطلاب للتفاني في العمل.

2-5 - الخصائص الأكاديمية والعلمية:

- أن يكون متمكنا في مجال تخصصه واسع الاطلاع، غزير المعرفة قادر على ربط العلم بالمجتمع.

- قادر عل جمع المعلومات وتفسيرها وتحليلها.

- أن يكون عالما بقواعد البحث العلمي.

- أن يكون له القدرة على إدراك المشكلات التي تحتاج إلى البحث والدراسة.

- القدرة على التخطيط والإعداد الجيد للمحاضرة بطريقة مناسبة لخصائص طلابه.

- القدرة على الاستخدام الجيد للوسائل التعليمية المتماشية مع روح العصر والتقدم العلمي.

- إلمامه بأساليب التقويم المختلفة.

- القدرة على مراعاة الفروق الفردية بين طلابه.

- أن يكون على كفاءة عالية في توطيد العلاقات السليمة مع زملائه وطلابه.

- المشاركة في القيادة الفكرية للمجتمع، وتتمثل في نشر المعرفة من كتب ومجلات تتناول قضايا اجتماعية وسياسية واقتصادية وأيضا من خلال المحاضرات والندوات العلمية التي تتناول قضايا المجتمع بصفة عامة.

- المشاركة في دورات وبرامج التنمية المهنية، فمن واجب كل أستاذ في مجال تخصصه تنمية معارفه ومهاراته كي يواكب مستجدات العصر.

- المشاركة في الاستثمارات والدراسات التي تفتح قنوات لاتصال بين الجامعة والمؤسسات الاقتصادية والاجتماعية في المجتمع.

– توجيه أبحاثه وأبحاث طلبته خاصة طلبة الدراسات العليا لحل المشكلات التنموية للمجتمع، بحيث يركز على المشكلات التي يعاني منها المجتمع ذات الصلة بتخصصه ويضع لها الأولويات والاتصال بالجهات المهتمة حتى خارج الجامعة.

– التفاعل مع المجتمع الجامعي والمحلي والتعرف على طاقاته ومشكلاته، إذ يجب أن يمتاز الأستاذ الجامعي بالنشاط والتفاعل مع كل الطاقات الأكاديمية والاجتماعية في الحياة الجامعية مع الطلبة، وموجها لهم خارج قاعات الدرس.

ويضيف "**محمد حسن حمادات**" في إطار جودة الأستاذ الجامعي كمدخل مناسب لزيادة فعالية هذا الأخير مجموعة من الخصائص أهمها:

– أن يكون قاضيا عادلا في حكمه على مدى مساهمة وجهود الطلاب ومقيما جيدا لأعمالهم.

– أن يكون طبيبا يشخص احتياجات ورغبات ومشاكل التعلم وأساليب اكتسابه المعلومة.

– أن يكون مؤمنا بمبدأ التعلم العميق رافضا لمبدأ التعلم السطحي.

– أن يكون مهتما بتطوير نفسه عندما تتاح له الفرصة.

– أن يكون ذا صدر رحب في تقبله النقد البناء، ويعمل على تحسين قدراته ومهاراته. (سليمة حفيظي، 2013/2012، ص ص 133.134).

وعليه فان الأستاذ الجامعي يجب أن تتوفر فيه مجموعة من السمات و الخصائص الشخصية و العلمية والتي تؤهله للقيام بدوره داخل الجامعة، تتمثل في سمات مهنية، انفعالية و اجتماعية، أما فيما يخص الخصائص الشخصية كالثقة بالنفس و القدرة على التعبير بطلاقة....الخ ، إضافة إلى الخصائص الأكاديمية و العلمية كالتمكن العلمي من التخصص، القدرة على مراعاة الفروق الفردية و غيرها من الخصائص.

3- أهم ادوار الأستاذ الجامعي

3-1- التدريس: ينتظر من الأستاذ الجامعي أن يدرس عددا معينا من المواد وان يكون ملما الماما كاملا بموضوع كل واحد منهم، كما ينتظر منه أن يقدم للطلبة معلومات حديثة في المادة وصحيحة وملائمة لأهداف التدريس المحددة سلفا، يتضمن هذا العمل عددا من المهام أهمها: التحضير والإلقاء والتقويم والإرشاد، ويمثل في الجامعات التي تسمى جامعات التدريس العمل الرئيسي، ومن الممكن أن يأخذ وقتا كبيرا من وقت الأستاذ، كما أن أنظمة تقويم الأساتذة الجامعيين كثيرا ما تعتمد على الكيفية التي ينجز بها هذا العمل.

ويذكر "**بشير معمرية** 2007" أن التدريس المهمة الأساسية للأستاذ الجامعي تتضمن عدة مهام هي:

- التخطيط لإعداد الدروس وإلقائها.
- تأليف الكتب في التخصص الذي يدرسه الأستاذ.
- تطوير مناهج التدريس في التخصص الذي يدرسه.
- العمل في اللجان البيداغوجية.
- إتقان اللغة التي يدرس بها.

وتحقيقا للدور التعليمي لأستاذ الجامعة، على الأستاذ حسب "**سكران** 2001" القيام بما يلي:

- تشجيع الطلاب على المناقشة والحوار الهادف، وإعطائهم حرية التعبير عن آرائهم وأفكارهم.
- تدريبهم على مهارات النقد لطرح الفكر والواقع الاجتماعي.
- العمل على غرس القيم العلمية كقيم التحقيق والدقة والموضوعية والعقلانية والأمانة العلمية.

– رعاية الطلاب وتوجيههم من خلال الإرشاد الأكاديمي والإشراف.

– التوجيه الفكري للطلاب من خلال مناقشاتهم فيما يحملونهم من أفكار وتوعيتهم بالتيارات والأفكار الهدامة.

ومهام التدريس تحتوي وتشمل على الكثير من النشاطات أهمها تحضير الدروس والتخطيط لتنفيذها، متابعة تنفيذها وتقويمها، إعداد الامتحانات وتصحيحها، الإشراف على أعمال الطلبة وإرشادهم وتوجيههم، وهذه النشاطات تتطلب مصادر ووسائل وتقنيات، وتقوم على مواصفات معينة وتتطلب جهود كبيرة بيئة تعليمية مناسبة، مما يجعل من هذه المهمة الرئيسية مهمة شاقة للأساتذة، خاصة في ظل الظروف المادية والمعنوية والاجتماعية التي يعيشها الأساتذة داخل وخارج الجامعة.

3-2- البحث العلمي: وظيفة البحث العلمي من أهم الوظائف الأساسية للأستاذ الجامعي، فهي الوظيفة الثانية بالنسبة له بعد وظيفة التدريس لذا من الضروري قيام الأستاذ الجامعي بإجراء البحوث وتطوير المعرفة، فالأستاذ الجامعي يؤهل للبحث العلمي ولا يؤهل للتدريس، فمهمته الأساسية توسيع المعرفة وإثراء الحضارة القومية والإنسانية.

إن أهم ما يميز التعليم الجامعي عن التعليم الثانوي والمهني وغيره هو اقترانه بالبحث العلمي، فإذا انتقى هذا الشرط بانصراف الأساتذة عن البحث وقلت إنتاجيتهم لأي سبب من الأسباب.

ويحدد تعدد من الباحثين ادوار ومهام البحث العلمي للأستاذ الجامعي في النقاط التالية:

– التدريب على البحث العلمي وأساليبه ويتحقق أثناء إعداد درجتي الماجستير والدكتوراه.

– التأليف في ميدان البحث وتقنياته.

– الاستمرار في ممارسة البحث والإنتاج العلمي ونشره في ميدان تخصصه.

– حضور حلقات البحث التي تنظم لصالح الباحثين المبتدئين والمشاركة في تنشيطها ومناقشتها.

– ممارسة الإشراف العلمي على درجتي الماجستير والدكتوراه.

– قراءة موضوعات الطلبة في البحث العلمي وإعطائهم توجيهات وإرشادات في البحث.

– حضور الملتقيات العلمية الوطنية والدولية التي تنظم في ميدان التخصص والمشاركة فيها بحثيا.

– القيام بالأبحاث الفردية والمشاركة في الأبحاث الجماعية النظرية والتطبيقية.

– القيام بالبحوث لنقل التكنولوجيا والنظرات العلمية الحديثة مع تطويرها وتطبيقها اجتماعيا.

– التزام الباحثين بتأليف الكتب ونشر المقالات.

إن مهمة البحث العلمي الوظيفة الثانية للأستاذ الجامعي، هي المهمة التي تميز الأستاذ الجامعي عن غيره مما يمارسون مهنة التعليم، ولكن أداء هذه المهمة يشهد عزوف وقصور من طرف الأساتذة الأسباب متنوعة، مما جعل هذه المهمة تنتهي عدد كثير من الأساتذة بالانتهاء من شهادة الدكتوراه.

3-3- خدمة المجتمع: خدمة المجتمع هي الوظيفة الأساسية الثالثة للأستاذ الجامعي وهي الوظيفة التي تتحقق بالوظيفتين السابقتين التدريس والبحث، وهي الوظيفة التي تركز عليها المجتمعات الحديثة في تقييم دور الجامعة، وخدمة الأستاذ للمجتمع تعتبر مهمة طليعية وقيادية إذ يقع على عاتقهم مهمة تثقيف الأجيال الصاعدة التي يتوقف عليها مصير الأمم والتي تكون صاحبة الأدوار المهمة.

وعليه أساتذة الجامعة يتطلب منهم مساهمة أوسع في خدمة المجتمع المدني، وان يكون لهم دور اكبر في هذا الإطار كونهم يمثلون مؤسسات تعليمية تحتل أعلى السلم التعليمي.

ويعتبر الأستاذ الجامعي الأداة الفعالة التي تؤدي بالجامعة إلى الاطلاع بمسؤولياتها وحمل رسالتها الرامية إلى خدمة المجتمع.

ويؤكد "**مقداد** 2004" أن المطلوب من الأستاذ الجامعي أن يساهم في خدمة المجتمع وتقديم كل أشكال المساعدة له ومن أهم الأدوار:

– تقديم النصيحة والاستشارات لأفراد أمته والطلبة خاصة.

– المشاركة في الندوات والمحاضرات والملتقيات والنشاطات العامة والخاصة في المجتمع.

– المشاركة الكتابية بالمقالات في الصحف والمجلات والدوريات.

– المشاركة الإعلامية في القنوات المختلفة المسموعة والمرئية.

– تقوية إحساس المجتمع المحلي بدور الجامعة وأهميتها كمؤسسة علمية تربوية، مما يشجع المجتمع العمل على مساندة الجامعة لتحقيق أهدافها.

– رئاسة اللجان والجمعيات والمؤسسات.

ويحدد "**الفتلاوي** 2008" المسؤوليات الاجتماعية للأستاذ الجامعي في ظل المتغيرات الدولية في المجالات التالية:

– مسؤولية اتجاه طلابه وتشمل التدريس والتقويم والإرشاد والتوجيه والإشراف على بحوث الطلاب ودراساتهم.

– مسؤولياته اتجاه المؤسسة التي يعمل بها وتشمل العمليات الإدارية بما في ذلك الاشتراك في اتخاذ القرارات، والمشاركة في اللجان والهيئات العلمية.

– مسؤولياته اتجاه المجتمع المحيط به وتشمل خدمة المؤسسات ذات العلاقة في المجتمع المحلي ونشر الثقافة وتقديم الاستشارات وإجراء الدراسات والأبحاث التي تتناول قضايا تهم المجتمع.

– مسؤولياته اتجاه نفسه ومكانته في مهنته وتشمل سعيه نحو رفع مستوى تأهيله وتأهيل ذاته مهنيا من خلال الاطلاع والبحث وحضور المؤتمرات.

ويرى "**حسن عبد الزبيدي** 2008" أن الأستاذ الجامعي عليه مسؤوليات كبيرة في بناء مجتمع المعرفة من تلك المسؤوليات ما يأتي:

– المحافظة على مرتكزات المجتمع وثوابته.

– المحافظة على هوية المجتمع.

– تشجيع التفكير والإبداع في كل الميادين.

– قيادة الإصلاح.

– إجراء البحوث النظرية والتطبيقية.

– تحسين جودة أدائه التدريسي.

– الاعتماد على خطط دراسية تواكب التطورات والمستجدات الحديثة.

– التنوع في طرائق تدريسه.

– تعليم الطلاب أصول البحث العلمي وخطواته.

– تشجيع الطلاب على حرية اختيار الموضوع والمشكلات وطرق حلها.

– تعامله مع الطلاب قائم على الاحترام المتبادل.

ويوضح "**الفتلاوي** 2008" أيضا أن مسؤولية الأستاذ الجامعي في خدمة المجتمع جزء لا ينفصل عن مسؤوليته في خدمة الإنتاج العلمي وفي خدمة الطلاب وخدمة المهنة بل أن خدمته للعلم والطلاب هي من أهم الخدمات التي يقدمها للجامعة والمجتمع ومن ذلك نجد:

– أداء الأستاذ الجامعي أخلاقيات المهنة أساس في خدمة طلابه وخدمة البحث العلمي وخدمة المجتمع.

– المحافظة على ممتلكات الجامعة لان ذلك يعد إسهاما في المحافظة على المال العام.

– إقامة علاقات مع رؤسائه ومرؤوسيه وزملائه على الاحترام المتبادل والتعاون المستمر.

– حرصه المستمر على تطوير ذاته فان في ذلك تطوير للجامعة والمجتمع.

– حرصه على ضبط الامتحانات وضبط تقويم الطلاب يسهم في نشر ثقافة العدل والأمانة بما يعود بالنفع على الطالب والجامعة والمجتمع.

ويقدم "**بشير معمرية** 2007" مهام خدمة الأستاذ الجامعي للمجتمع إلى مجالين، داخل الجامعة وخارج الجامعة ويتضمن كل مجال مجموعة من المهام وهي كالأتي:

– **داخل الجامعة:** المشاركة في إلقاء المحاضرات في التخصص العلمي والمشاركة في الندوات الثقافية والفنية.

– **خارج الجامعة:** القيام بالبحوث التطبيقية التي تعالج مشكلات المجتمع وتقديم الخبرة والمشورة إلى المؤسسات التي تطلبها، المشاركة في الندوات العلمية التي تنظم في قطاعات غير جامعية، الإسهام في الدورات التكويني لتكوين الإطارات، تأليف الكتب في ميدان التخصص تكون موجه للمثقف العام، الترجمة ونقل المعارف في ميدان التخصص من اللغات الأجنبية إلى اللغات الوطنية.

خدمة المجتمع المهمة الثالثة للأستاذ الجامعي هي اقل الوظائف أهمية لدى الأساتذة الجامعيين، فاهتمام الأستاذ الجامعي بالتدريس بالدرجة الأولى وبالبحث العلمي وإغفال لدوره في خدمة المجتمع ظاهرا وجليا ساهمت فيه عوامل متعددة.(فلوح احمد، 2013/2012، ص ص، 57.56.55).

وتعد مهنة التدريس من أهم الوظائف التي يقوم بها الأستاذ الجامعي إلى جانب وظيفة البحث العلمي و القيام بدراسات و بحوث تساهم بدرجة كبيرة في تقدم التعليم و الارتقاء به، إضافة إلى اكتساب معلومات جديدة و التوصل إلى نتائج علمية تخدم البحث العلمي .

4- المشرع الجزائري ومهام الأستاذ الجامعي

حدد المشرع الجزائري مهام الأستاذ الجامعي بما يلي:

- يقوم بتدريس حجم ساعي أسبوعي قدره 12 ساعة للمبتدئ وتسع ساعات للصنف ب وتشمل حتما درسين غير مكررين.

- المشاركة في أشغال اللجان التربوية ومراقبة الامتحانات.

- تصحيح نسخ الامتحانات والمشاركة في أشغال المداولات.

- تحضير الدروس وتحديثها وتأطير رسائل الليسانس و الماستر.

- المشاركة بالدراسات والأبحاث في حل المشاكل التي تطرحها التنمية.

- تنشيط أشغال الفرق التربوية التي يتكفل بها.(سناني عبد الناصر، مرجع سبق ذكره، ص58).

5- مهام ومسؤوليات الأستاذ الجامعي

حسب "**احمد إبراهيم** 2005, **ورشوان** 2006) مهام ومسئوليات الأستاذ الجامعي تتمثل في:

- التعليم والتدريس.

- تهيئة مناخ الحرية والديمقراطية.

- تثقيف الطلاب.

- التخطيط للنشاط والإشراف عليه.

- تدريب الطلاب على البحث عن المعرفة.

- التنمية المهنية الذاتية.

- تقويم التعلم ونمو التلاميذ والطلاب.

وحددت إحدى الندوات العربية للأستاذ الجامعي مهام وادوار هي كالآتي:

- رعاية الطلبة فكريا وتربويا بما يضمن تنشئة جيل مؤمن بالمبادئ الإسلامية وأهداف الأمة العربية ومستقبلها في بناء المجتمع العربي.

- الإشراف على البحوث والرسائل الجامعية.

- القيام بالتدريبات النظرية والعلمية والتطبيقية والميدانية وتطويرها.

- إجراء البحوث العلمية الأساسية الهادفة لخدمة خطط التنمية القومية.

- الالتزام بعدد ساعات العمل الأسبوعية التي تحددها تعليمات الجامعة.

- المشاركة في النشاطات الجامعية والفعاليات العلمية والاجتماعية والثقافية.

- المشاركة في التأليف والترجمة والنشر.

- المشاركة في المجالس واللجان الدائمة والمؤقتة التي يكلف بها.

- المشاركة في تطوير الأقسام العلمية فكريا وتربويا وعلميا وذلك بتقويم الدراسات والبحوث والتقارير والخطط والمناهج الدراسية.

- إجراء الامتحانات ومراقبة حسن سيرها.

- المشاركة في الندوات والمؤتمرات والبحوث.

- المشاركة في الندوات والمؤتمرات والحلقات الدراسية داخل الجامعة وخارجها.

- أداء الواجبات الإدارية التي يكلف بها في الجامعة.

- العمل في المراكز أو المكاتب الاستشارية التابعة للجامعة.

- يؤدي واجباته بحماس ويقدم المثل الجيد في الالتزام والانضباط والجدية في العمل.

- الاتصاف بالأمانة العلمية.

- تقوية روح الإخاء بين الزملاء.

- يعطي أهمية لمناقشة قضايا وأراء الطلبة المتعلقة بالتدريس.

ويحدد "**بدر نادر علي وآخرون** 2003" الأدوار المستقبلية للمعلم الجامعي العربي في ضوء تحديات الواقع ورؤى المستقبل في الآتي:

- ادوار مرتبطة بالثقافة العربية: تتركز على ترقية اللغة العربية والهوية.

- ادوار مرتبطة بالمجال السياسي: قائمة على الحوار والمناقشة واحترام الرأي الأخر وحرية الغير.

- ادوار مرتبطة بالمجال التقني التكنولوجي: تتركز على استخدام مصادر المعرفة الحديثة.

- ادوار مرتبطة بمجال البحث: مرتكزة على طرق البحث ومنهجيته وتدريب الطلبة عليه.

- ادوار مرتبطة بالمجال الديني: يتركز على تدعيم الثقافة الدينية عند طلابه.

- ادوار متعلقة بالمجال الاجتماعي: قائمة على بناء علاقات واتصال فعال مع طلابه ومجتمعه.

– ادوار متعلقة بالمجال النفسي: يراعي الفروق الفردية ومهارات التفاعل وتوفير فرص التعبير وتتحدد مهام الأستاذ الجامعي الجزائري حسب مرسوم تنفيذي رقم 08–130 مؤرخ في 3 ماي 2008 في الآتي:

– إعطاء تدريس نوعي مرتبط بتطورات العلم والمعارف التكنولوجية والطرق البيداغوجية والتعليمية ومطابقة للمقاييس الأدبية والمهنية.

– المشاركة في إعداد المعرفة وضمان نقل المعارف في مجال التكوين الأولي والمتواصل.

– القيام بنشاطات البحث التكويني لتنمية كفاءاتهم وقدراتهم لممارسة وظيفة أستاذ باحث.

كما وضع القانون الخاص بالأستاذ الجزائري ادوار إضافية مثل: مساعدة الطالب في عمله الشخصي (تنظيم وتسيير جدول توقيته وتعلم وسائل العمل الخاصة بالجامعة...), مساعدة الطالب في أداء عمله (التوثيق، التحكم في الآلات البيبلوغرافية واستعمال المكتبة)، مساعدة الطالب على اكتساب تقنيات التقييم والتكوين الذاتيين، ولقد حدد القانون بالتفصيل مهام كل رتبة من رتب الأساتذة الجامعيين.(فلوح احمد, مرجع سبق ذكره, ص ص 50.51.52).

ومن خلال ما تم التطرق إليه نستنتج أن دور الأستاذ الجامعي لم يعد يقتصر على تلقين المعلومات لطلاب بل أصبح أدواره تتعدد و تتنوع ليواجه التحديات الحالية و المستقبلية لهذا العصر ويواكب التطور التكنولوجي و العولمة و الخوض في ميادين متعددة كمجالات التربية و الاجتماع و السياسة و الاقتصاد و غيرها .....الخ.

6- الصعوبات التي تواجه الأستاذ الجامعي

تلعب الجامعات دورا أساسيا في تحضر وتطور المجتمعات، وتحقيق وظائفها بنجاح، وعلى اعتبار أستاذ الجامعة ركن أساسي فيها يتطلب الأمر البحث عن المعوقات التي تواجههم والعمل على الحد منها ومن أهم المعوقات:

- نقص المراجع وهي من اخطر المشكلات التي تواجه الباحثين والعلماء فمن الضروري أن تتوافر لهم المراجع العلمية الحديثة والدوريات المتخصصة في مكتبة علمية مرتبة ومنظمة، تتوافر فيها الخدمة المكتبية الالكترونية وسهولة الاتصال بمركز المعلومات الخارجية عبر الشبكات الالكترونية.

- البيروقراطية و أثرها على عمل أساتذة الجامعة، حيث يعامل الأستاذ الجامعي في بعض الجامعات والكليات معاملة الموظفين.

- قلة المجلات العلمية لنشر بحوث الأساتذة فالنشر العلمي في حد ذاته حافز لمزيد من البحث والتجريب والإنتاج العلمي.

- قلة حضور المؤتمرات والندوات العلمية، لأسباب وإجراءات متعددة منها قلة الاهتمام بالندوات والمؤتمرات وانعدام التشجيع من قبل إدارة الجامعة وعدم إعطاء حوافز وتسهيلات للأساتذة الراغبين في حضور هذه المؤتمرات واللقاءات العلمية.

- عدم الاستفادة من بحوث الأساتذة، فالبحوث التي تعد من الباحثين والمشرفين تنتهي إلى رفوف المكتبات وإدراج المكتبات وإدراج المكاتب.

- الاعتماد عل ابسط أساليب التدريس التقليدية، كالتلقين والمحاضرة وعدم تطوير المقررات الدراسية لملاحقة التطورات العلمية السريعة.

– بطء الاستجابة لتطوير النظم الجامعية، فلكل من هذه الأنظمة خصائص وما يصلح لجامعة أو كلية ربما لا يصلح لأخرى.

– العبء التدريسي الكبير معوق للبحث العلمي، فزيادة عدد ساعات التدريس يعتبر عقبة أمام البحث العلمي، فأستاذ الجامعة لا يستطيع أن يعطي من وقته الكثير من اجل البحث، فمعظم وقته يمضيه في تحضير المحاضرات وتصحيح الاختبارات، ويتابعون الأوراق البحثية لطلابهم وهذا يستهلك الوقت الكثير والجهد الكثير، ومنه ينصرف هذا الأخير عن البحث العلمي، إضافة إلى الثقل التدريس الكبير الناتج عن تزايد أعداد الطلبة الجامعيين.

– لا احد ينكر تأثير الأزمات الاقتصادية والانفجار العلمي والمعرفي وتأثيرات العولمة على نظام التعليم خاصة الجامعي، فهذا يؤثر على كفاية أستاذ الجامعة.

– عدم استقرار فلسفة التعليم العالي والجامعات.

– نقص كفاءة الملتحقين بالجامعة من الطلاب والطالبات.

– نقص وسائل التدريس في الجامعات وازدياد الأعباء الملقاة على عاتق أستاذ الجامعة، وذلك باستغراق كامل وقته في إعداد الامتحانات وعقد اللجان وتصحيح الامتحانات ومراقبة أعمال اللجان البيداغوجية. (سليمة حفيظي، مرجع سبق ذكره، ص ص150.149)

على الرغم من أهمية القطاع التعليمي في المجتمع، و بالأخص مهنة الأستاذ الجامعي إلا انه كغيره من القطاعات التي تعاني من عدة صعوبات تؤرق الأستاذ و تبقى عائق في التقدم و التطور و النهوض بمهنة التعليم

ومن أهم الصعوبات التي يواجهها الأستاذ داخل الجامعة نقص المعدات التكنولوجية التي تواكب العصرنة و التطور، إضافة إلى الاعتماد على أساليب قديمة كتلقين المحاضرات للطلاب، عدم

النزول إلى الميدان و الاعتماد على ما هو نظري فقط و غياب الجانب التطبيقي، وغيره من الصعوبات، لذالك على الوزارة التحسين من الخدمات الجامعية للارتقاء بمهنة التعليم و تقديم ما هو أفضل.

خلاصة الفصل

نستخلص من خلال هذا العرض حول الأستاذ الجامعي أن المهام التي يقوم بها الأستاذ داخل الجامعة وخارجها والأدوار التي يكلف بها تنحصر و يتحدد في ثلاث وظائف أساسية: هي التدريس، و البحث العلمي، و خدمة المجتمع، وتعد وظيفة التدريس هي الغالبة على أداء أساتذة الجامعات في مختلف البلدان و بخاصة في بلدان العالم الثالث وتبقى الوظائف الأخرى جزء من مهام الأستاذ الجامعي لا يمكن الاستغناء عنها.

وعليه أساتذة الجامعة يتطلب منهم مساهمة أوسع في خدمة المجتمع المدني، وان يكون لهم دور اكبر في هذا الإطار رغم الصعوبات التي تواجههم كونهم يمثلون مؤسسات تعليمية تحتل أعلى السلم التعليمي.

ونظرا لأهمية دور الأستاذ الجامعي في المجتمع سنحاول في دراستنا معرفة ما إذا كان الأستاذ الجامعي يعاني من ضغوط نفسية أم لا ؟ و ما مصادر التي تولد لديه الضغط إن وجدت ؟

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

عناصر الفصل الرابع: منهجية الدراسة وإجراءاتها

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- المنهج المستخدم في الدراسة

3- مجالات الدراسة

4- عينة الدراسة

5- أدوات جمع البيانات

6 - أساليب التحليل الكمي والكيفي لبيانات الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد

بعد ما تم طرحه من تراث نظري تناولته الفصول السابقة والتي تضمنت مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي يستعرض هذا الفصل المقاربة المنهجية للدراسة من حيث الخطوات المتعبة وفقا لما أتت به تساؤلات الدراسة وتماشيا مع أهدافها، في محاولتها التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

ويتناول هذا الفصل المنهج المستخدم في الدراسة، مجالات الدراسة، نوع العينة وحجمها والأداة التي تم اعتمادها في جمع البيانات، بإضافة إلى عرض التصميم المنهجي الخاص بالصدق وثبات الأداة، وطرق وأساليب المعالجة الإحصائية التي تبنتها الدراسة.

1 – الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة منهجية مهمة هي من بين أهم المراحل التي يقوم بها الباحث للإجراء البحث العلمي، وهي ذات أهمية كبيرة لكونها تساعد الباحث في جمع كل أنوع المعلومات والحقائق التي تخص موضوع بحثه وتكمن هذه الأهمية في أنها تجعل الباحث أكثر اتصالا بالميدان كما تحدد له الطرق العلمية التي يتم بواسطتها دراسة الموضوع مهما كان نوعه.

ولقد طبقت الدراسة الاستطلاعية على سبع أساتذة من قسم علم النفس و علم الاجتماع وذلك من اجل حساب صدق وثبات الاستمارة، وسيتم عرض الخصائص السيكومترية للأداة والمتمثلة في الاستمارة لتحديد مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية

الهدف من إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية يكمن فيما يلي:

– التعرف على مكان إجراء الدراسة المتعلقة بالبحث بشكل جيد.

– التعرف والتقرب من أفراد العينة والمتمثلون في الأساتذة الجامعة.

– أخذ عينة أولية حتى نتمكن من قياس الخصائص السيكومترية للأداة.

– تحديد الوقت الكافي لتطبيق أداة الدراسة.

– جمع المعلومات عن موضوع الدراسة من الميدان.

تم إخضاع الاستمارة لمجموعة من الأساتذة لاختبار الصدق الظاهري والذي شمل المظهر العام للاستمارة، من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات، وتم عرضها على مجموعة من الأساتذة من جامعة قالمة(7) للتحكيم عليها.

2- المنهج المستخدم في الدراسة

يستعين الباحث في فروع العلم المختلفة بمجموعة من الطرق والأساليب في عملية جمع البيانات واكتساب المعرفة من الميدان وتتدرج تلك الطرق والأساليب ضمن ما يعرف بمنهج الدراسة، ولكن مشكلة أو ظاهرة بعض الخصائص التي تفرض خطوات معينة للبحث فيها وهذا ما يمكن الباحث أن يستخدم عدة مناهج وطرق متكاملة يستعين بها في تحقق أهدافه العلمية.

فالمنهج حسب "**رونر**" هو إجراء يستخدم في بلوغ غاية محددة، ولما كان موضوع هذه الدراسة يتعلق بالمنهج الوصفي، فيما يخص مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي فانه يقتضي إتباع المنهج الوصفي لأنه يجمع الحقائق والمعلومات عن موضوع الدراسة (عمار الطيب كشرود، 2009، ص227).

وفي هذا الصدد يعرف المنهج الوصفي بأنه المنهج الذي يعالج موضوعا او ظاهرة معينة عن طريق وصف العلاقات الموجودة بين متغير وأخر أو بين مجموعة من المتغيرات كما أن المنهج الوصفي يهدف إلى دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة الظاهرة أو الموقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث آو مجموعة من الأوضاع، وذلك بهدف الحصول على معلومات كافية ودقيقة عنها دون الدخول في الأسباب آو التحكم فيها. (مزيان محمد،2002، ص 32).

وهناك من علماء المنهجية من يرى أن المنهج الوصفي التحليلي هو أحد أنواع البحث الوصفي، وهناك من يراه منهجا قائما بذاته، يعتمد على تحليل و تفسير النتائج تفسيرا كيفيا و كميا .

وفي ضوء ما تم طرحه فإن الدراسة الحالية في تحقيق أهدافها اتبعت طريقة تتناسب والأهداف المطروحة من جهة والمشكلة البحثية من جهة أخرى، وهذا في سياق وصف خصائص العينة متبعين في ذلك التقنية المستخدمة وهي المنهج الوصفي التحليلي.

3 – مجالات الدراسة

يعد تحديد مجالات الدراسة من الخطوات المنهجية التي لا يمكن إغفالها في أي دراسة فمن خلالها يتم التعرف على الأفراد الباحثين أي العينة التي شملتها الدراسة وعلى المنطقة التي أجريت فيها بالإضافة إلى المدة الزمنية التي استغرقتها، وعموما لكل دراسة ثلاثة مجالات رئيسية وهى المجال البشرى والزمني والمكاني وهي في الدراسة الحالية كالتالي:

3-1 المجال البشري

يتكون مجتمع الدراسة من (111)أستاذ بالجامعة قالمة "كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية"، حيث وزعنا الاستمارات على (70) أستاذ لكن تم استرجاع (52) استمارة من طرف الأساتذة حيث توفرت فيهم الشروط المطلوبة، وسيتم عرض هذا المجال بشيء من التفصيل في الفصل اللاحق.

3-2 المجال الزمني

ينقسم هذا المجال إلى ثلاثة فترات:

3-2-1 الفترة الأولى: فترة جمع المادة العلمية للمقاربة النظرية والتي استقرت على فصلين الفصل الأول اختص بالضغط النفسي، والفصل الثاني الذي كان تحث عنوان الأستاذ الجامعي، حيث استغرق جمع المادة من جانفي 2017 إلى أفريل 2017.

3-2-2 الفترة الثانية: وهي الانطلاقة الفعلية للدراسة الميدانية حيث تم في هذه الفترة التحقق من صدق وثبات أداة جمع البيانات المتمثلة في الاستمارة التي تم تطبيقها بصورة مبدئية على عينة قدرها سبع أساتذة، كما شهدت هذه الفترة البحث الدائم والمستمر على عينة الدراسة، وبعدها تطبيق الاستمارة على العينة النهائية ولقد بدأت من06 أفريل إلى 11 ماي.

3-2-3 الفترة الثالثة: وهي فترة تحليل النتائج ومناقشتها في ضوء فرضيات ونظرية الدراسة والدراسات السابقة، ودامت هذه الفترة من 11 ماي إلى5 جوان.

3-3- المجال المكاني

أجريت هذه الدراسة في ولاية قالمة المتواجدة بالشرق الجزائري وتحديدا في جامعة 08 ماي 1945، والتي شملت عينة الدراسة.

4- عينة الدراسة

يعد من المهام الصعبة على الباحث أن يقوم بتطبيق دراسته على جميع مفردات مجتمع الدراسة، ولذا فانه يكتفي بعدد محدود من أفراد العناصر المراد دراستها، ونقصد به جميع الأفراد آو الأشياء أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها وقياسها، والتي يتم التعامل معها في حدود الوقت المخصص له والإمكانيات المتوفرة وفق المنهج المتبع شريطة أن تكون هذه العينة ممثلة تمثيلاً حقيقيا لأفراد مجتمع الدراسة.(محمد محمد قاسم، 2003، ص52).

4-1- تحديد عينة الدراسة

تتكون عينة الدراسة من (52) أستاذ من كلا الجنسين، وللاتصال بهذه الفئة تم إتباع طريقة العينة **العشوائية الطبقية.**

4-2- شروط اختيار عينة الدراسة

لقد تم اختيار العينة بناءا على قواعد وشروط محددة استوجبتها الدراسة حتى تمثل تمثيلا حقيقيا للمجتمع الأصلي وهو ما يتيح لنا التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، وانحصرت هذه الشروط في:

- أن يكون جميع أفراد عينة الدراسة من المجتمع الأصلي.
- أن يكون أفراد عينة الدراسة من أساتذة الجامعة.

4-3- حجم العينة

بعد أن يحدد الباحث نوع العينة التي يجري عليها الدراسة يقوم بتحديد حجمها ولقد سبق الإشارة أن عينة هذه الدراسة تكونت سبع (7) أساتذة، وبلغ حجم عينة الدراسة 70استاذ (ن =70).

5-أدوات جمع البيانات

وهي والوسائل والتقنيات التي بواسطتها يستطيع الباحث الحصول على بيانات من مجتمع الدراسة، ويتوقف اختيار الأداة المناسبة لجمع البيانات على عدة عوامل كون أن البعض منها يصلح لبعض المواقف والدراسات وقد لا تكون مناسبة لغيرها من الدراسات الأخرى.

5-1 الإستمارة

يسعى كل باحث لجمع المعلومات من الميادين، وهذا باعتماده على مجموعة من الوسائل والأدوات التي تمكنه من الحصول على البيانات ومعلومات عن موضوع بحثه ودراسته وكانت بالنسبة لدراستنا. فهي تضم عددا من الأسئلة يطلب من المبحوث أن يجيب عليها بنفسه. (جمال محمد أبو شنب، 2007، ص259).

5 1 1تصميم الإستمارة

لقد قمنا بتصميم أداة لجمع البيانات تضمنت متغيرات الدراسة ولقد مر هذا تصميم بالمراحل التالية:

- الاستناد على الإطار النظري ودراسات سابقة.

- اعتماد الدراسة على عينة تجريبية وذلك في حساب صدق وثبات عبارات الإستمارة من جهة، ومراعاة الأسئلة الواردة بها من حيث الوضوح العبارات وسهولة الإجابة عليها من جهة أخرى، أين شملت تلك العينة على سبع أساتذة .

- تم إخضاع الإستمارة لمجموعة من الأساتذة لاختبار الصدق الظاهري والذي شمل المظهر العام للاستمارة، من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات، وتم عرضها على مجموعة من الأساتذة من جامعة قالمة(7) للتحكيم عليها.

5-1-2 محاور الاستمارات:

← استمارة مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي

وقد تضمنت الإستمارة في صورتها النهائية على قسم خاص بالبيانات الأولية وقسم خاص بالبنود التي تقيس مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي و تكونت من 30 بند وهي كالأتي:

قسم الأول يحتوي على البيانات الأولية: الجنس، السن، سنوات الخبرة، مقر الإقامة.

* **المحور الأول:** شمل هذا المحور علاقة الأستاذ مع الإدارة: 1، 4، 7، 10، 13، 16، 19، 22، 25، 28.

* **المحور الثاني:** شملت علاقة الأستاذ مع زملائه و جاءت موزعة كالأتي: 2، 5، 8، 11، 14، 17، 20، 23، 26، 29.

* **المحور الثالث:** و شمل العوامل المادية و التي كانت موزعة كالآتي: 3، 6، 9، 12، 15، 18، 21، 24، 27، 30.

5-1-3 مفتاح الإستمارة

تحتوي الإستمارة كما سبق وأشارنا على ثلاث محاور رئيسية إضافة إلى قسم شمل البيانات الأولية، أما بالنسبة لطريقة الإجابة على بنود المحاور، فهي عبارة عن ثلاث بدائل (نعم/لا/أحيانا) وعلى أفراد عينة الدراسة اختيار احد البدائل للتحديد، وبعدها نعطي قيمة رقمية 2 بالنسبة للاختيار نعم و1 بالنسبة للاختيار أحيانا ، ونعطي قيمة رقمية 0 بالنسبة للاختيار لا.

5-1-4 ثبات وصدق عبارات الإستمارة

*** حساب ثبات عبارات الإستمارة**

لقد تم التأكد من ثبات عبارات الاستمارة في هذه الدراسة بالاعتماد على طريقة تجزئة الاختبار- الإستمارة -(معامل الاتساق الداخلي) وهذا بتقسيم الاختبار إلى جزئين أي توزيع العبارات على قسمين وجعل كلا القسمين متكافئين، وطبعا يتم هذا بعد إعطاء الاختبار الكلي للمفحوصين

وتسجيل درجاتهم، ثم حساب معامل الارتباط، ولقد اعتمدنا في هذه الدراسة على معامل الارتباط بيرسون Pearson بين الجزئين وتجدر الإشارة أنه بتقسيمنا لهذا الاختبار نكون قد خفضنا من طوله في اختبار مصادر الضغط النفسي ويتم حساب معامل الارتباط بيرسون عن طريق تطبيق المعادلة التالية:

$$R = \frac{}{}$$

جدول رقم (01) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون

العينة	درجات الاختبار في النصف الأول	درجات الاختبار في النصف الثاني			X.Y
1	19	17	361	289	323
2	21	11	441	121	231
3	09	07	81	49	63
4	16	09	256	81	144
5	26	20	676	400	520
6	05	07	25	49	35
7	16	18	256	324	288
المجموع	112	89	2096	1313	1604

وبتعويض هذه القيم في المعادلة السابقة نجد:

R=0.76

ولقد أشرنا سابقا إلى أن ثبات الاختبار يرتبط بطوله والذي نحصل عليه بين الجزئين هو في الواقع مكافئ لصورة واحدة من نصف الاختبار الأصلي، ولتصحيح هذا الأثر نقوم بتطبيق معادلة سبيرمان براون التالية:

$$\text{رث ص} = \frac{2\text{رف ز}}{1+\text{رف ز}} \quad \leftarrow \text{رث ص} = \frac{.76*2}{0.76+1} = 0.86$$

وكما نلاحظ أن قيمة معامل الثبات ازداد عندما أخدنا بعين الاعتبار الجزئين معا وبتالي فعبارات الاختبار ثابتة.

*** صدق عبارات الإستمارة**

← صدق المحكمين

حيث تم توزيع الاستبيان على07 أساتذة من جامعة قالمة من قسم علم النفس وقسم علم الاجتماع كانت مجمل ملاحظتهم كالأتي:

- تحليل بعض العبارات كونها كانت مركبة.
- إعادة صياغة بعض العبارات.
- حذف بعض العبارات الإيحائية.
- زيادة بعض العبارات.

جدول رقم(02): يوضح تعديل المحكمين للاستمارة

بنـــــود الاستمـــــــارة		عـــدد المحكمين	عدد المحكمين الذين اطلعو على ملائمة العبارات		
الرقم	العبـــــارات		تقيس	تعدل مع وضع اقتراح	تحذف
1	انزعج لنقص فرص الترقية.	08	06	01	01
2	يزعجني عدم تواجد الدعم والمساندة من قبل الإدارة.	08	06	01	00
3	يضايقني ضعف الاتصال بين الإدارة والأساتذة.	08	07	00	00
4	أرى أن الإدارة لا تقدم الدعم والمساندة للأساتذة.	08	04	01	02
5	عدم اهتمام الإدارة بمطالب وحاجات الأساتذة.	08	04	03	00
6	تزيد صعوبة التواصل مع المدير من قلقي.	08	04	02	01
7	ينتابني القلق من الاشتراك في الندوات النقاشية.	08	05	00	02
8	مكان الأستاذ الجامعي ينقصها الكثير من الاحترام.	08	03	03	01

9	أكون عصبي المزاج منذ دخولي الكلية حتى خروجي منها.	08	00	00	07
10	أرى أن رئيس القسم يتحيز لبعض الأساتذة.	08	06	01	00
11	عمادة الكلية تضع مصلحتها قبل مصلحة التدريس.	08	03	03	01
12	اشعر بعدم قدرتي على ضبط الحصة الدراسية.	08	00	00	07
13	استمتع أثناء تأدية مهنة التدريس.	08	00	00	07
14	أتحجج بالمرض لعدم حضور الاجتماعات.	08	06	00	01
15	يزعجني ضعف التواصل الحواري بين الأساتذة.	08	06	01	00
16	يضايقني رفض بعض زملائي التعاون معي في الأمور المهنية.	08	07	00	00
17	تؤرقني كثرة الصراعات مع زملائي في العمل.	08	07	00	00
18	أتجنب النقاش مع زملائي لأنه يضايقني.	08	06	01	00
19	هناك تنافس بين زملائي في العمل من	08	04	00	03

	اجل الترقية.				
20	لا يوجد تنسيق بيني وبين زملائي في العمل.	08	06	00	01
21	اشعر بغياب الدعم بين الأساتذة.	08	06	01	00
22	العلاقات بين الأساتذة تقوم على الاحترام والتعاون المتبادل.	08	05	02	00
23	أجد صعوبة في التعامل مع الزملاء.	08	07	00	00
24	يضايقن غياب التواصل بين الأساتذة خارج أوقات العمل.	08	07	00	00
25	أرى أن العلاقة مع الأساتذة تزيد من دافعية للعمل.	08	05	02	00
26	علاقة الأساتذة خارج إطار الجامعة تقوى العلاقات فيما بينهم.	08	06	01	00
27	أرى أن قل الإضاءة داخل الحجرة لها تأثير في سير الحصص.	08	05	02	00
28	كثرة الضوضاء والازدحام في مكان العمل.	08	03	04	00
29	عدم توفر وسائل التهوية في مكن العمل.	08	03	04	00

30	اشعر بضعف التدفئة في الشتاء والتبريد في الصيف.	08	03	04	00
31	اشعر بصعوبات كثيرة في تأدية عملي بسبب ارتفاع درجة الحرارة.	08	06	01	00
32	تضايقني قلة وسائل الأمن والسلامة في الجامعة.	08	06	00	01
33	عدم توفر الأجهزة والمعدات الكافية لتقديم الحصص.	08	02	02	03
34	يتعبني بعد مكان عملي عن مقر سكني.	08	05	00	02
35	مكان العمل تنعدم فيه النظافة.	08	05	02	00
36	غياب الانترنيت داخل الجامعة يحد من أداء الأستاذ.	08	04	00	03
37	نقص الوسائل التكنولوجية الحديثة تعيق عملي.	08	04	00	03
38	أرى أن الوسائل التقليدية كاستعمال الطباشير له تأثير على جودة التعليم.	08	00	00	07

يعتبر البند صادقا إذا حصل على موافق ثلثي المحكمين، وكل بند لم يتحصل على موافقة خمسة محكمين فهو غير صادق وبتالي تم استبداله، وسيتم عرض ذلك في صورة الاستمارة النهائية الموجودة في الملاحق.

*** حساب الصدق الذاتي**

ويتم حساب هذا النوع من الصدق بحساب الجدر التربيعي للمعامل الثبات وبالتعويض نجد:

$$\sqrt{0.76} = 0.87$$

انطلاقا من القيمة المتوصل إليها نستنتج أن عبارات الاستبيان صادقة لما أعدت لأجله.

6 – أساليب التحليل الكمي والكيفي لبيانات الدراسة

للإجابة على تساؤلات الدراسة وكذا التأكد من صحة الفروض تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة، إن الخطوة الأولى في التحليل الإحصائي للبيانات عبارة عن عملية وصف أو تلخيص لتلك البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي، الذي يتيح للباحث المجال لوصف نقاط كثيرة العدد وتلخيصها وتحويلها إلى قائمة صغيرة من العلامات يمكن فهمها .(سعد مبارك الدراجي،2006، ص115).

أما الأساليب الإحصائية التي تم الاستعانة بها في الدراسة الحالية:

6-1- المتوسطات الحسابية

وذلك لمعرفة مدى ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة.

6-2- الانحراف المعياري

للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد عينة الدراسة لكل محور من المحاور الرئيسية عن متوسطها الحسابي.

6-3- معاملات الإرتباط

بالنسبة للخصائص السيكومترية للأداة فقد تم الاستعانة بالأدوات الإحصائية التالية:

❖ **معامل الإرتباط بيرسون**

لقياس تبات الاستبيان تم الاستعانة بمعامل الارتباط بيرسون:

❖ **معامل الارتباط سبيرمان براون**

لتصحيح طول الاستبيان

$$\text{رث ص} = \frac{2\text{رف ز}}{1 + \text{رف ز}}$$

ولقد تم مراعاة التكامل بين الأسلوبين الكمي والكيفي في تحليل ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة والإجابة على تساؤلاتها وهذا تحقيقا لأهداف الدراسة.

❖ **التوزيع التكراري :**

وهو عدد المرات التي تكرر فيها الخيار أو الإجابة بحيث يكون المجموع مساويا لعدد أفراد العينة.

6-4- النسبة المئوية :

يتم حساب النسبة المئوية لكل استجابات أفراد العينة لبنود الاستمارة طبقا للسلم الثلاثي المستعمل وذلك وفق المعادلة التالية: % = عدد التكرارات × 100 / عدد أفراد العينة.

6-5- التباين :

وهو معدل مربعات انحرافات العلامات في توزيع عن الوسط الحسابي.

6-6- SPSS :

يعد البرنامج الإحصائي SPSS (مختصر Statistical package of social sciences) من أكثر البرامج الإحصائية استخداما من قبل الباحثين في المجالات التربوية والاجتماعية والفنية والهندسية والزراعية في إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة.

حيث يوفر هذا النظام مجالا واسعا للتحليلات الإحصائية وإعداد المخططات البيانية لتلبية حاجات المختصين والمهتمين في مجال الإحصاء، كما يوفر إمكانية تناقل البيانات مع قواعد البيانات وبرامج EXCEL و LOTUS وغيرها من البرمجيات.(سعد زغلول،2003،ص 8)

كما انه يستطيع قراءة البيانات من معظم أنواع الملفات لاستخراج النتائج على هيئة تقارير إحصائية أو أشكال بيانية أو بشكل توزيع اعتدالي أو إحصاء وصفي بسيط أو مركب و يستطيع أيضا جعل التحليل الإحصائي مناسبا للباحث المبتدئ و الخبير على حد سواء .(عبد اللاه إبراهيم الفقي ،2014، ص18).

خلاصة الفصل

لقد تم من خلال هذا الفصل إلقاء الضوء بشيء من التفصيل على المقاربة المنهجية التي اتبعتها الدراسة في تحقيق أهدافها من خلال عرض المنهج الذي اعتمدته في الحصول على البيانات والمعطيات الميدانية مع تبيان مجالات الدراسة وحدودها، كما تم عرض أداة الدراسة وخطوات تصميمها إذ تضمنت الأداة والتي تمثلت في الإستمارة التي تحتوي على ثلاث محاور، وهذا بهدف معرفة مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

ويلي فصل الإطار المنهجي للدراسة الفصل الخامس والأخير والذي سيتم فيه عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة وبالرجوع إلى مختلف الأطر والخلفيات النظرية التي انطلقت منها الدراسة الحالية.

الفصل الخامس

عناصر الفصل الخامس:عرض نتائج الدراسة وتحليلها

تمهيد

1- عرض نتائج الدراسة

2- عرض النتائج على ضوء فرضيات الدراسة

3- مناقشة نتائج الدراسة

4- مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة

4- الاستنتاج العام

تمهيد

بعد أن تناولنا في الفصل السابق من الجانب الميداني الخطوات المنهجية التي اتبعتها الدراسة سنقوم من خلال هذا الفصل باستعراض النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وهذا انطلاقا من عرض خصائص عينتها مرورا بعرض استجابات أفراد العينة لعبارات الاستمارة والتعليق عليها تبعا لكل فرضية من جهة، ومن جهة أخرى مناقشة تلك النتائج على ضوء نظرية الدراسة ومقاربتها مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة بهدف الإجابة على تساؤلاتها والخروج بحوصلة عامة.

1- عرض نتائج الدراسة

1- 1- عرض نتائج المحور الأول: "مصدر العوامل المادية"

جدول رقم (03) يوضح نتائج المحور الأول المتمثلة في "مصدر العوامل المادية"

المحور الأول: العوامل المادية						
الرقم	العبارات	نعم		لا		أحيانا	
		النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار
03	أرى أن قلة الإضاءة داخل الحجرة لها تأثير سلبي على سير الحصص	%57.7	30	%19.2	10	%23.1	12
06	كثرة الضوضاء و الازدحام في الممرات يزعجني	%86.5	45	%5.8	3	%7.7	4
09	انعدام وسائل التبريد في الصيف يضايقني	%67.3	35	%15.4	8	%17.3	9
12	اشعر بضعف التدفئة في الشتاء مما يعيق سير الحصص	%34.6	18	%44.2	23	%21.2	11
15	يضايقني قلة وسائل الأمن و السلامة في الجامعة	%80.8	42	%5.8	3	%13.5	7
18	انزعج لعدم توفر الأجهزة و المعدات لتقديم الحصص	%50	26	%15.4	8	%34.6	18

21	يتعبني بعد مكان عملي عن مقر سكني	%57.7	30	%25	13	%17.3	9
24	غياب الانترنيت داخل الجامعة يحد من عمل الأستاذ	%67.3	35	%11.5	6	%21.2	11
27	مكان العمل تنعدم فيه النظافة وهذا يزعجني	%63.5	33	%13.5	7	%23.1	12
30	نقص الوسائل التكنولوجية الحديثة تعيق عملي	%57.7	30	%13.5	7	%28.8	15

يبين الجدول رقم (03) أن معظم إجابات هذا المحور لصالح الاختيار "نعم" وبنسب مرتفعة حيث تحصلت العبارة رقم 06 و التي كانت مضمونها (كثرة الضوضاء و الازدحام في الممرات يزعجني) 86.5%وتكرار 45 ، والعبارة 15 (يضايقني قلة وسائل الأمن و السلامة في الجامعة) على نسبة 80.8%و تكرار42 ، بينما تحصلت العبارات 24، 09، 27، 21، 30، 03، 18 على أعلى نسب الموافقة على التوالي: 67.3% مكررة مرتين، 63.5%، 57.5 مكررة ثلاث مرات، 50% إذ أن أغلبية الأساتذة يعانون من ضغط نفسي ناتج عن العوامل المادية، كما تحصلت العبارة 12(اشعر بضعف التدفئة في الشتاء مما يعيق سير الحصص) على نسبة معتبرة لصالح الاختيار "لا" 44.2%.

1-2- عرض نتائج المحور الثاني: " مصدر العلاقة مع الزملاء"

جدول رقم (04) يوضح نتائج المحور الثاني "مصدر العلاقة مع زملاء"

المحور الثاني: العلاقة مع الزملاء						
الرقم	العبارات	نعم		لا		أحيانا	
		النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار
02	يزعجني ضعف الحوار بين الأساتذة	%69.2	36	%11.5	6	%19.2	10
05	رفض بعض زملائي التعاون معي في الأمور المهنية يقلقني.	42.3%	22	%23.1	12	%34.6	18
08	كثرة الصراعات مع الزملاء تؤرقني	%51.9	27	%25	13	%23.1	12
11	انعدام تبادل الأفكار والخبرات العلمية بين الأساتذة له تأثير سلبي في العمل	%69.2	36	%5.8	3	%25	13
14	يزعجني غياب الدعم بين الأساتذة	%53.8	28	%9.6	5	%36.5	19
17	العلاقات بين الأساتذة تفتقر إلى التعاون المتبادل	%48.1	25	%7.7	4	%44.2	23
20	يضايقني غياب تواصل بين الأساتذة خارج أوقات العمل	%21.2	11	%44.2	23	%34.6	18

23	يقلقني عدم وجد تنسيق بيني و بين زملائي في العمل	%34.6	18	%15.4	8	%50	26
26	أجد صعوبة في التفاعل مع زملائي و هذا يزيد من توتري	%7.7	4	%63.5	33	%28.8	15
29	علاقة الأساتذة خارج إطار الجامعة تخلق مشاكل فيما بينهم داخل العمل	%13.5	7	%63.5	33	%23.1	12

يبين الجدول رقم (04) أن معظم إجابات هذا المحور جاءت لصالح الاختيار "نعم" وبنسب مرتفعة حيث تحصلت العبارات رقم 02 و التي كان مضمونها (يزعجني ضعف الحوار بين الأساتذة) على نسبة 69.2% و تكرار 36، بينما تحصلت العبارة رقم 05 (رفض بعض زملائي التعاون معي في الأمور المهنية يقلقني) على نسبة42.3%، و تكرار على 22 فيما تراوحت نسب و تكرار كل من العبارات رقم 08، 11، 14، 17 على أعلى النسب الموافقة على التوالي: 69.2%، 51.9%، 53.8%، 48.1 %،و تكرار 36، 28، 27، 25 إذ أن أغلبية الأساتذة يعانون من ضغط نفسي ناتج عن علاقتهم بالزملاء، كما جاءت العبارة 23(يقلقني عدم وجد تنسيق بيني و بين زملائي في العمل)على نسبة معتبرة لصالح الاختيار "أحيانا" 50% أما العبارات 20، 26، 29 فقد تحصلت على نسب قدرت نسبتها ب: 63.5% مكررة مرتين، 44.2% لصالح الاختيار "لا".

1- 3- عرض نتائج المحور الثالث: " مصدر العلاقة مع الإدارة"

جدول رقم (05) يوضح نتائج المحور الثالث المتمثلة " مصدر العلاقة مع الإدارة"

المحور الثالث: العلاقة مع الإدارة							
الرقم	العبارات	نعم		لا		أحيانا	
		النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار	النسبة%	التكرار
01	انزعج لقلة فرص الترقية	%26.9	14	%46.2	24	%26.9	14
04	عدم تواجد الدعم من قبل الإدارة يزعجني	%59.6	31	%13.5	7	%26.9	14
07	ضعف الاتصال بين الإدارة والأساتذة يضايقني	%53.8	28	%13.5	7	%32.7	17
10	ينتابني القلق من عدم اهتمام الإدارة بحاجات الأساتذة	%71.2	37	%3.8	2	%25	13
13	عدم تشاور الإدارة مع الأساتذة في اتخاذ القرارات يقلقني	%44.2	23	%15.4	8	%40.4	21
16	الأستاذ الجامعي لا يحظى بالاحترام من قبل الإدارة	%19.2	10	%42.3	22	%38.5	20
19	أرى أن رئيس القسم يتحيز إلى	%7.7	4	%67.3	35	%25	13

	بعض الأساتذة وهذا يزيد من توتري						
22	أتحجج بالمرض لكي لا احضر الاجتماعات	%1.9	1	%92.3	48	%5.8	3
25	ينتابني القلق من الاشتراك في الندوات البيداغوجية	%11.5	6	%63.5	33	%25	13
28	تتدخل الإدارة في الشؤون الخاصة للأساتذة وهذا يضايقني	%13.5	7	%67.3	35	%19.2	10

يبين الجدول رقم (05) أن معظم إجابات هذا المحور لصالح الاختيار "لا" وبنسب مرتفعة حيث تحصلت العبارات رقم22 (أتحجج بالمرض لكي لا احضر الاجتماعات)على أعلى نسبة 92.3% و أعلى تكرار 48 بينما تحصلت العبارة رقم 28 (تتدخل الإدارة في الشؤون الخاصة للأساتذة وهذا يضايقني)على نسبة 67.3% وتكرار 35، كذالك العبارة 19 (أرى ان رئيس القسم يتحيز الى بعض الأساتذة و هذا يزيد من توتري) على نسبة 67.3% و تكرار 35 كما تحصلت كل من العبارات رقم25، 01، 16، على نسبة 63.5%، 46.2%، 42.3% ،وتكرار على التوالي 33، 24،22، إذ لا تعتبر العلاقة الأساتذة مع الإدارة بينما تحصل الاختيار نعم على نسبة معتبرة في العبارات 10، 04، 07، 13 حيث تراوحت نسبة كل من العبارات 71.2%، 59.6%، 53.8%، 44.2% وتكرار 37، 31، 28، 23.

2-عرض النتائج على ضوء فرضيات الدراسة

2-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى

و التي تمثلت في: "**تعد العوامل المادية مصدر للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي**"

جدول رقم(07) يوضح نتائج اختبار(^{2}كا) للفرضية الأولى

العينة	درجة الحرية	^{2}كا	^{2}كا المحسوبة	^{2}كا الجدولية	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
52	14	36.269^{d}	0.001	دالة	0.05	0.332	1.454

تعليق

نلاحظ من الجدول أعلاه أن ^{2}كاالمحسوبة المتحصلة على 0.001 هي اقل من مستوى الدلالة 0.05، و بالتالي فهي دالة إحصائيا ،أما بالنسبة الانحراف المعياري فقدر ب(0.332) و المتوسط الحسابي ب(1.454) فقد تحصل على أعلى قيمة بالنسبة للفرضيات الأخرى، و منه نقبل الفرضية المتمثلة في :تعد العوامل المادية مصدرا لضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بجامعة قالمة.

2-2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية

و التي تمثلت في: "**تعد العلاقة مع الزملاء مصدر للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي**"

جدول رقم(08) يوضح نتائج اختبار(^{2}كا) للفرضية الثانية

العينة	درجة الحرية	^{2}كا	كا المحسوبة	كا الجدولية	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
52	13	2.3082^c	0.05	دالة	0.05	0.357	1.142

تعليق

نلاحظ من الجدول أعلاه أن ^{2}كاالمحسوبة المتحصلة على 0.05 هي مساوية لمستوى الدلالة 0.05، و بالتالي فهي دالة إحصائيا ،أما بالنسبة للانحراف المعياري فقدر ب(0.357) و المتوسط الحسابي ب(1.142) فقد تحصل على قيمة متوسط بالنسبة للفرضية الأولى و منه نقبل الفرضية المتمثلة في :تعد العلاقة مع الزملاء مصدرا لضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بجامعة قالمة.

2-3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

و التي تمثلت في: "**تعد العلاقة مع الإدارة مصدر للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي**"

جدول رقم (09) يوضح نتائج اختبار(^{2}كا) للفرضية الثالثة

العينة	درجة الحرية	^{2}كا	^{2}كا المحسوبة	^{2}كا الجدولية	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
52	11	13.538^a	0.260	غير دالة	0.05	0.298	0.885

تعليق

نلاحظ من الجدول أعلاه أن ^{2}كاالمحسوبة المتحصلة على 0.260هي اقل من مستوى الدلالة 0.05، و بالتالي فهي غير دالة إحصائيا، أما بالنسبة الانحراف المعياري فقدر ب(0.298) و المتوسط الحسابي ب (0.885) فقد تحصل على قيمة اقل من الفرضيتين الأولى و الثانية، و منه نرفض الفرضية المتمثلة في: تعد العلاقة مع الإدارة مصدرا لضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بجامعة قالمة.

3- مناقشة نتائج الدراسة

3-1- مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة

3-1-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى

أظهرت الدراسة الراهنة تحقق الفرضية الجزئية الأولى والتي كانت مفادها كالآتي: تعد العوامل المادية مصدر للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

ويظهر ذلك في النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (07) كا^{2}المحسوبة اصغر من مستوى الدلالة وهي قيمة دالة إحصائيا، كما توصلنا من خلال الجدول رقم (03) أن مصدر العوامل المادية قد احتل المرتبة الأولى على حساب المحاور الأخرى، وذلك من خلال الإحصاءات الوصفية التي قمنا بها والمبينة في الجدول رقم (07) وهي كالتالي: كا المحسوبة، الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، بالإضافة إلى النسب المئوية والتكرارات.

ومن خلال تطبيقنا للاستبيان على الأساتذة والذي احتوى على ثلاثون بند تضمن ثلاث محاور كل محور احتوى على عشرة بنود، أما بالنسبة للمحور الأول مصدر العوامل المادية والذي أردنا من خلاله معرفة مصادر إحداث الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

فقد وجدنا أن من بين هذه المصادر قلة وسائل الأمن في الجامعة والتي تشكل حاجز امني هام للأستاذ حتى يستطيع تأدية مهامه على أكمل وجه، فقد كان لهذا المصدر تأثير كبير في حدوث الضغط النفسي لديه.

أيضا كثرة الضوضاء والازدحام داخل الجامعة أثناء سير الحصص له دور كبير في حدوث الضغط النفسي مما يعيق عمله بدرجة كبيرة ويؤدي إلى انعدام تركيزه وتشتت انتباهه داخل الحجرة حيث يصبح غير قادر على التدريس بشكل أفضل.

ومن بين المصادر الأخرى التي كان لها اثر بالغ الأهمية في حدوث الضغط النفسي عند الأستاذ الجامعي بعد مكان الإقامة عن مقر العمل، حيث أن قلة المواصلات تشكل عائق لديه في الحضور إلى الجامعة في أوقات العمل المناسبة وهذا بدوره يؤدي إلى تأخرات وقد ينجم عنه غيابات والتي يترتب عنه عدم إنهاء البرنامج المقرر في الوقت المخصص له، وبالتالي يسعى الأستاذ إلى إضافة حصص تعويضية لإكمال البرنامج، مما تولد لديه توتر وقلق وبعض الضغوطات.

ونظرا للتطور التكنولوجي الحاصل فقد أصبحت الانترنيت والوسائل التكنولوجية الحديثة مصدرا مهما في عمل الأستاذ والطالب إلا أن غيابهما ينجم عنه عرقلة في تأدية العمل، كل هذه العوامل اتفق عليها أغلبية الأساتذة باعتبارها مصدرا مهما لتوليد الضغط النفسي لديه، وقد أكد هذا الإحصاءات الوصفية التي تم ذكرها سابقا والتي جاءت في الصدارة بأعلى نسب على حساب باقي الفرضيات.

ومنه نستنتج أن مصدر العوامل المادية لها دور كبير في إحداث الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بجامعة قالمة.

3-1-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية

أظهرت الدراسة الراهنة تحقق الفرضية الثانية والتي كانت مفادها: تعد العلاقة مع الزملاء مصدر للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

ويظهر ذلك في النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (08) كا^{2}المحسوبة

اقل من مستوى الدلالة وهي قيمة دالة إحصائيا، كما توصلنا من خلال الجدول رقم (04) أن مصدر العلاقة مع الزملاء احتل المرتبة الثانية وذلك من خلال الإحصاءات التي تم إجرائها والمبينة في الجدول السابق وهي كالتالي: ك المحسوبة، الانحراف المعياري، المتوسط الحسابي، بالإضافة إلى النسب المئوية والتكرارات.

بالنسبة لهذا المحور الذي من خلاله أردنا معرفة تأثيره في توليد الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، ويلاحظ من الجدول رقم (04) أن مصدر العلاقة مع الزملاء والتي تشكل أهمية كبيرة باعتبار العلاقات الاجتماعية والإنسانية في ميدان العمل أو باقي الميادين الأخرى مهمة بدرجة عالية وغياب هذه العلاقات تشكل بالضرورة مصدرا للضغط والتوتر بين الأفراد في مجال العمل، حيث وجدنا في دراستنا بالاعتماد على البنود التي تم طرحها في هذا المحور والتي تم الموافقة على أغلبيتها من طرف الأساتذة في مدى إحداث هذا المصدر للضغط النفسي لديهم.

حيث أن ضعف الحوار وانعدام تبادل الأفكار والخبرات العلمية بين الأساتذة له تأثير سلبي في العمل باعتبار أن العلاقات الاجتماعية والإنسانية كلما كانت ايجابية كان لها تأثير جيد في العمل وهذا يزيد من روح التعامل فيما بينهم.

كما أن غياب التنسيق بين الأساتذة وانعدام التواصل والدعم المتبادل بينهم يؤدي إلى قلة التفاعل والذي ينجم عنه نفور بين بعضهم، مما يخلق جو غير مناسب للعمل وهذا يعيق تأدية مهامهم، كل هذه المصادر تؤدي إلى حدوث الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، وهذا ما أكدته الإحصاءات الوصفية التي قمنا بها حيث تضمنت نسب معتبرة بالنسبة للمحور السابق.

ومنه نستخلص أن العلاقة مع الزملاء تعد مصدر لتوليد الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بجامعة قالمة.

3-1-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة

أظهرت الدراسة الراهنة عدم تحقق الفرضية الثالثة والتي كان مفادها "تعد العلاقة مع الإدارة مصدرا للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بجامعة قالمة".

ويظهر ذلك في النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (09) حيث أن ^{2}كاالمحسوبة

اكبر من مستوى الدلالة وهي قيمة غير دالة إحصائيا، كما توصلنا من خلال الجدول رقم (05) أن مصدر العلاقة مع الإدارة لا تشكل مصدرا للضغط النفسي، وبذلك احتلت المرتبة الأخيرة، من خلال الإحصاءات الوصفية التي قمنا بإجرائها والمبينة في الجداول السابقة.

بالنسبة لهذا المحور الذي تم من خلاله دراسة تأثير مصدر العلاقة مع الإدارة في إحداث الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي فنلاحظ أن علاقة الأستاذ بالإدارة علاقة رسمية بيداغوجية وهذا يجعل الأمور تسير بشكل منظم ورسمي دون احتكاك كبير قد يؤدي إلى إحداث ضغوطات بينهم حيث أن أغلبية الأساتذة حين طبقنا الاستبيان لم يوافقوا على بنود هذا المحور وكانت نسبه قليلة مقارنة بالمحاور الأخرى.

ومنه نستنتج أن مصدر العلاقة مع الإدارة لا تشكل مصدر للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بجامعة قالمة.

3-1-4- مناقشة الفرضية الرئيسية

وللاختبار صحة هذه الفرضية تم تطبيق استمارة ، ثم بعدها رصد درجات العينة الكلية للاستمارة وقد تمثلت العينة الكلية للأساتذة في (70) أستاذ إلا انه تم الإجابة إلا من طرف (52) أستاذ، كما يظهر من نتائج الجدول ين رقم (07) و(08) أن قيم كا ² للمحورين المشار إليهما في هذ ين الجدولين كانت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة عند 0,05 ، مما يدل على وجود ضغط نفسي لدى و أفراد عينة الدراسة حول مجمل عبارات التي تضمنها محاوري الاستمارة ، أما نتائج الجدول رقم(09) تظهر قيمة كا² وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 و عليه يمكن القول أن بتحقق الفرضيتين الجزئيتين الأولى و الثانية وعدم تحقق الفرضية الجزئية الثالثة، اتضح لنا أن محور الأول مصدر العوامل المادية ومحور الثاني مصدر العلاقة مع الزملاء كانا من أكثر المحاور التي ساهمت في حدوث الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي ، و منه قد تبين لنا من خلال ذلك أن الفرضية العامة محققة جزئيا ، ومنه تتعدد مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

4- مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة

توصلت الدراسة الحالية إلى جملة من النتائج العامة والخاصة حول الفرضيات التي تم طرحها لمعالجة موضوع الدراسة ، حيث تم التأكد وذلك استنادا إلى البيانات الميدانية والمعالجة الإحصائية من الصدق الإمبريقي للفرضيات، وقد تجسدت النتائج في علاقتها مع ما سبق التوصل إليه في الدراسات السابقة إلى ما يلي:

- لقد توصلت الدراسة الحالية إلى أن الأستاذ الجامعي يعاني من ضغط نفسي ناتج عن عوامل مادية، وعن مصدرين العلاقة بين الأستاذ وبزملائه في العمل، باعتبار أن الفرد كائن حي يتأثر بضغوطات الحياة التي يعيشها يوميا.

- وعليه فان ما تشترك فيه دراستنا مع دراسة **يوسف جوادي** وكان موضوعها مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي، والتي وجدت أن العلاقة مع الإدارة والعلاقة مع الزملاء إضافة إلى مصادر أخرى كالعلاقة مع الطلبة وطبيعة العمل وغيرها من المصادر، تشكل ضغط نفسي لدى الأستاذ الجامعي.

- كما توصلت الدراسة الحالية إلى أن الأستاذ الجامعي يعاني من ضغط نفسي وهو ما توضيحه في الدراسة التي تم إجرائها بجامعة ببغداد **إسماعيل طه،الطاف ياسين** والتي كان مفادها الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة، حيث توصلت هذه الدراسة إلى أن أساتذة الجامعة يعانون من ضغوط مهنية، حيث أنهم وجدوا علاقة سلبية كلما ازدادت الضغوط كلما قل التوافق المهني.

– وفي دراسة **شارف خوجة مليكة** والتي كانت بعنوان مصادر الضغوط المهنية لدي المدرسين الجزائريين في المراحل التعليمية الثلاثة، والتي هدفت إلى دراسة مصادر الضغوط المهنية من بينها ضغوط طبيعة العمل، مصادر ضغوط مادية وفيزيقية، مصادر ضغوط اجتماعية و علائقية والسياسة التعليمية.

حيث تتفق هذه الدراسة مع دراستنا الحالية في أن المدرسين في الأطوار التعليمية الثلاث يعانون من ضغوط مهنية، أما بالنسبة لمتغير الخبرة واختلاف الطور التعليمي فهو لا يشكل اختلاف بينهم في مستوى حدوث الضغط لديهم أي أن كل الأطوار يعانون من ضغوط مهنية.

كذلك في بعض الدراسات التي تم إجرائها من قبل مجموعة من الباحثين أمثال: **نيلسون، براو نيل، كاسوكي، دياي**، وغيرهم انه تتعدد مصادر الضغط النفسي لدى معلم التعليم العالي من بينها قلة الأجر، المشكلات الإدارية، نقص التمويل، التغذية المرتدة، صراع وغموض الدور، مناخ حجرة الدراسة، والتي تتوافق مع دراستنا الراهنة حيث أننا وجدنا بان الأستاذ الجامعي يعاني من الضغط النفسي وكذلك تعدد مصادر الضغط لدى الأستاذ الجامعي.

5- الاستنتاج العام

في حوصلة لما سبق عرض لنتائج الدراسة نستخلص أن الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها "تعد العوامل المادية إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي" تحققت، إذ أن مصدر العوامل المادية يؤدي إلى إحداث الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

أما بالنسبة للفرضية الجزئية الثانية والتي مفادها "تعد العلاقة مع الزملاء إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي" تحققت هي أيضا، إذ أن مصدر العلاقة مع الزملاء من بين أهم المصادر إحداثا للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

أما بالنسبة للفرضية الجزئية الثالثة والتي مفادها "تعد العلاقة مع الإدارة إحدى مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي" لم تتحقق، وبالتالي فالإدارة لا تشكل مصدرا للضغط لدى الأستاذ الجامعي.

وبالتالي بتحقق كل من الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية، نستنتج أن الفرضية العامة التي مفادها "تتعدد مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي بجامعة قالمة " قد تحققت.

خاتمة

من خلال ما تم الوصول إليه من تراث أدبي في موضوع الضغوط النفسية الذي يعتبر مجالا واسعا للبحث و التحليل، كما أن التعامل معه يعتبر أكثر تعقيدا نظرا لاختلاف الكيفية التي يستجيب بها الأفراد والأساليب التي يستعملونها للتعامل مع هذه الضغوط.

من خلال هذا العرض حول مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي تبين لنا أهمية دراسة الضغوط النفسية ومعرفة مصادرها لدى الأستاذ الجامعي وهذا الذي يعد ركيزة أساسية، ولتحقيق الأهداف التي انطلقت منها الدراسة قمنا بصياغة فرضية رئيسية وثلاث فرضيات جزئية في محاولة لاختبار هذه الفرضيات كما تم تصميم استمارة خاصة بمصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي.

وما توصلت إليه هذه الدراسة الحالية من نتائج هي أن الأستاذ الجامعي يعاني من الضغط النفسي خاصة من العوامل المادية، وتتعدد مصادر الضغط كما جاء في دراستنا مصدر خاص بالعوامل المادية ومصدر خاص بعلاقة الأستاذ الجامعي مع زملائه ومصدر خاص بعلاقة الأستاذ الجامعي مع الإدارة.

وما يمكن استخلاصه أن الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي هو موضوع واسع وكبير نأمل أن تجرى حوله مجموعة من الدراسات والأبحاث بهدف التخفيف من حدة الضغط النفسي وما يؤرق الأستاذ الجامعي حتى يستطيع التكيف مع المحيط الذي يعمل فيه.

التوصيات

على ضوء النتائج التي توصل إليها في الدراسة الحالية سنقوم بتقديم بعض التوصيات منها:

- إجراء المزيد من دراسات بهدف تحديد مصادر أخرى للضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي ،و دراسة المناخ التنظيمي و تهيئة جو مناسب و مريح للعمل.

- تخفيف الأعباء الموكلة إليه.

- توفر كل الشروط الخاصة بالعوامل المادية التي من شانها أن تحد من الضغط النفسي لديه.

الاقتراحات

- دراسة الضغط النفسي و علاقته بالأمراض السيكوسوماتية لدى الأستاذ الجامعي.

- الضغط النفسي لدى الموظفين الإداريين بالجامعة.

- مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة بالجامعة و علاقتها بالصحة النفسية.

قائمة المراجع

الكتب

01- إبراهيم الفقي، عبد اللاه. (2014). **الإحصاء التطبيقي باستخدام برنامج SPSS**. (ط1). دار الثقافة لنشر و التوزيع.

02- الخولي، هشام عبد الرحمن. (2007). **دراسات و بحوث في علم النفس و الصحة النفسية**. (ط1). الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.

03- الدراجي، سعد مبارك، إبراهيم الشوشين، سعد. (2006). **طرق البحث العلمي**. ليبيا: دار الكتب الوطنية.

04- السمادوني، السيد إبراهيم. **الذكاء الوجداني أسسه وتطبيقاته وتنميته**. دار الفكر. بدون تاريخ.

05- السيد عثمان، فاروق. (2008). **القلق و إدارة الضغوط النفسية**. القاهرة: دار الفكر العربي.

06- الشخانبة، احمد عيد مطيع. (2010). **التكيف مع الضغوط النفسية**. (ط1). الأردن: دار حامد للنشر والتوزيع.

07- الطواب، سيد محمود. (2008). **الصحة النفسية و الإرشاد النفسي**. الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

08- الطيب كشرود، عمار. (2007). **البحث العلمي ومناهجه في العلوم الاجتماعية والسلوكية**. (ط1). الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.

09- الفرماوي، حمدي علي، عبد الله، رضا. (2009). **الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة موجات نفسية في سبيل التنمية البشرية.** (ط1). عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع.

10- المرزوقي، جاسم محمد عبد الله. **الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر (السكر)**. دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع. بدون تاريخ.

11- بقيون، سمير. (2007). **الطب النفسي.** عمان: دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.

12- بكار، عبد الكريم. (2011). **التربية والتعليم.** (ط3). دمشق: دار القلم.

13- بن السليمان الطريري، عبد الرحمن. **الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه وطرق علاجه ومقاومته.** بدون تاريخ.

14- درويش، محمد احمد. (2014). **الاحتراق النفسي.** (ط1). القاهرة: عالم الكتب.

15- زغلول، سعد. (2003). **دليلك إلى البرنامج SPSS.** بغداد: المعهد العربي للتدريب و البحوث الإحصائية.

16- شواقفه، سهيل موسى. (2009). **إدارة الضغط.** عمان: جهينة للنشر.

17- عبد الرحيم النوايسة، فاطمة. (2013). **الضغوط و الأزمات النفسية و أساليب المساندة.** (ط1). الأردن: دار المناهج للنشر و التوزيع.

18- عبد السلام يونس، محمد. (2008). **القياس النفسي.** (ط1). دار حامد للنشر و التوزيع.

19- عبيد، ماجد بهاء الدين السيد. (2008). **الضغط النفسي و مشكلاته و آثره على الصحة النفسية.** (ط1). عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع.

20- عسكر، علي. (2005). **الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل**. دار الكتاب الحديث.

21- محمد أبو شنب، جمال. (2007). **البحث العلمي**. التصميم والتنفيذ التجريبي. (ط2). الازارطة: دار المعرفة الجامعية.

22- محمد قاسم، محمد. (2003). **المدخل إلى مناهج البحث العلمي**. مصر: دار المعرفة الجامعية.

23- مزيان، محمد. (2002). **مبادئ في البحث النفسي والتربوي**. (ط2). وهران: دار العرب للنشر والتوزيع.

24- مفتاح، محمد عبد العزيز. (2010). مقدمة في علم النفس الصحة. (ط1). الأردن: دار وائل للنشر.

25- هادي حسن، أنعام. (2013). **الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية**. (ط1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

الرسائل

26- بغيجة، لياس. السنة الجامعية 2006/2005. **استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الكوبين وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا**. مذكرة لنيل شهادة الماجستير. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الجزائر: الجزائر.

27- تمور، نوال. السنة الجامعية 2013/201. **كفاءة أعضاء هيئة التدريس وأثرها على جدة التعليم العالي**. مذكرة لنيل شهادة الماجستير.كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التسيير. جامعة متوري: قسنطينة.

28- حفيظي، سليمة. السنة الجامعية 2013/2012. **ازدواجية الدور لدى الأستاذ الجامعي بين الأكاديمي والإداري**. مذكرة لنيل شهادة دكتوراه في علم الاجتماع. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر: بسكرة.

29- حنصالي، مريامة. السنة الجامعية 2014/2013. **إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية في ضوء الذكاء الانفعالي**. مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة محمد خيضر: بسكرة.

30- جوادي، يوسف. السنة الجامعية 2006/2005. **مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي**. مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس التنظيمي وتنمية الموارد البشرية. جامعة منتوري: قسنطينة.

31- دايلي، ناجية. السنة الجامعية 2013/2012. **الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق**. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة سطيف.

32- دعو، سميرة، شنوفي، نورة. السنة الجامعية 2013/2012. **الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى أم الطفل التوحديي**. مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. جامعة اكلي محمد اولحاج: البويرة.

33- سناني، عبد الناصر. السنة الجامعية 2012/2011. **صعوبات التي يواجهها الأستاذ الجامعي المبتدئ في سنوات الأولى من مسيرته المهنية**. مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في العلوم. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة باجي مختار: عنابة.

34- شارف خوجة، مليكة. السنة الجامعية 2011/2010. **مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين**. مذكرة لنيل شهادة الماجستير، دراسة مقارنة المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي). كلية الآداب والعلوم الانسانية. تيزي وزو.

35- فلوح، احمد. السنة الجامعية 2013/2012. **مواصفات أساتذة الجامعة من وجهة نظر الطلبة**. مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس وعلوم التربية.

36- قاسي، اونيسة. السنة الجامعية 2013/2012. **الوسائل التعليمية وطرق التدريس وعلاقتهما بالضغط النفسي لدى معلمي التربية الخاصة**. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة مولود معمري: تيزي وزو.

المجلات

37- الضريبي، عبد الله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. **مجلة جامعة دمشق**. المجلد 26، **العدد 4**.

38- حمودي إبراهيم، ليث. مدى ممارسة الأستاذ الجامعي للأدوار التربوية والبحثية وخدمة المجتمع بصورة شاملة. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**. جامعة بغداد. **العدد30**.

39- رفعت احمد عبد الله، صفاء. **سمات الأستاذ الجامعي المتسم بالوسطية. دور الجامعات العربية في تعزيز مبدأ الوسطية بين الشباب العربي**. كلية التربية بجامعة شقراء: السعودية.

40- طه، إسماعيل الطاف حسين. الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى الأستاذ. **مجلة البحوث التربوية والنفسية**. كلية التربية للبنات. جامعة بغداد. **العدد 12**.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 08 ماي 1945

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

يطيب لنا أن نقدم لكم بجزيل الشكر على جهودكم التي تبذلونها، نحيطكم علما أننا بصدد القيام بدراسة في إطار بحث لنيل شهادة الماستر في علم النفس الاجتماعي تحت عنوان "**مصادر الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي**" إن الهدف الأساسي لهذا البحث هو الاهتمام علمي لاغير،أتقدم لكم بهذه الاستمارة و التي تحتوي على مجموعة من العبارات، والمطلوب منكم وضع علامة(x)

أمام الخانة التي تراها مناسبة، و لتكن بأن إجابتك لن تستعمل إلا لغرض البحث العلمي.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير.

: **من إعداد الطالبتين**

شناشنة سارة

هوام وسام

:البيانات العامة

ضع علامة (x) أمام الإجابة التي تناسبك.

1- الجنس:

ذكر ☐ أنثى ☐

2- السن:

من 30 إلى 40 ☐ من 40 فما فوق ☐

3- سنوات الخبرة:

من 0 إلى 5 ☐ من 6 إلى 10 سنوات ☐ من 11 فما فوق ☐

4- مقر الإقامة:

مقيم بولاية قالمة ☐ خارج ولاية قالمة ☐

الرقم	البند	نعم	لا	أحيانا
01	انزعج لنقص فرص الترقية.			
02	يزعجني عدم تواجد الدعم والمساندة من قبل الإدارة.			
03	أرى أن قل الإضاءة داخل الحجرة لها تأثير في سير الحصص.			
04	عدم تواجد الدعم من قبل الإدارة يزعجني.			
05	رفض بعض زملائي التعاون معي في الأمور المهنية يقلقني.			
06	كثرة الضوضاء والازدحام في الممرات يزعجني.			
07	ضعف الاتصال بين الإدارة والأستاذ يضايقني.			
08	كثرة الصراعات مع الزملاء يؤرقني.			
09	انعدام وسائل التبريد في الصيف يضايقني.			
10	ينتابني القلق من عدم اهتمام الإدارة بحاجات الأستاذ.			
11	انعدام تبادل الأفكار والخبرات العلمية بين الأساتذة له تأثير سلبي في العمل.			
12	اشعر بضعف التدفئة في الشتاء مما يعيق سير الحصص.			
13	عدم تشاور الإدارة مع الأساتذة في اتخاذ القرارات يقلقني.			
14	يزعجني غياب الدعم بين الأساتذة.			
15	يضايقني قلة وسائل الأمن والسلامة في الجامعة.			
16	الأستاذ الجامعي لا يحظى بالاحترام من قبل الإدارة.			
17	العلاقات بين الأساتذة تفتقر إلى التعاون المتبادل.			
18	انزعج لعدم توفر الأجهزة والمعدات لتقديم الحصص.			

19	أرى أن رئيس القسم يتحيز إلى بعض الأساتذة وهذا يزيد من توتري.			
20	يضايقن غياب التواصل بين الأساتذة خارج أوقات العمل.			
21	يتعبني بعد عملي عن مقر سكني.			
22	أتحجج بالمرض لكي لا احضر للاجتماعات.			
23	يقلقني عدم وجود تنسيق بيني وبين زملائي في العمل.			
24	غياب الانترنيت داخل الجامعة يحد من عمل الأستاذ.			
25	ينتابني القلق من الاشتراك في الندوات البيداغوجية.			
26	أجد صعوبة في التفاعل مع زملائي وهذا يزيد من توتري.			
27	مكان العمل تنعدم فيه النظافة وهذا يزعجني.			
28	تتدخل الإدارة في الشؤون الخاصة للأساتذة وهذا يضايقني.			
29	علاقة الأساتذة خارج إطار الجامعة تخلق مشاكل فيما بينهم.			
30	نقص الوسائل التكنولوجية الحديثة تعيق عملي.			

قائمة الأساتذة المحكمين:

اسم المحكم	الدرجة العلمية	قسم و جامعة التدريس
إغمين نذيرة	دكتوراه في علم النفس العيادي	علم النفس بجامعة 8 ماي 1945
هامل أميرة	ماجستير في علم النفس العيادي	علم النفس بجامعة 8 ماي 1945
بن صويلح عفاف أسيا	ماجستير في علم النفس العمل والتنظيم	علم النفس بجامعة 8 ماي 1945
مكناسي محمد	دكتوراه في علم النفس عمل وتنظيم	علم النفس بجامعة 8 ماي 1945
قدور كمال	ماجستير في علم النفس التربوي	علم النفس بجامعة 8 ماي 1945
بورصاص	ماجستير في علم النفس التربوي	علم النفس بجامعة 8 ماي 1945
سريدي منصف	ماجستير في علم الاجتماع	علم الاجتماع بجامعة 8 ماي 1945